

## Food and nutrition: a manifestation of the history of Timurid culture

Abolhasan Fayyaz anush\*

Mahshid Sadat Eslahi\*\* Matin Sadat Eslahi\*\*\*

### Abstract

Review topics such as food and nutrition in the timurid period it seeks to go through contemplation of beverages and snags which is usually in the realm of Microhistory placed and also by peying attention to social issues related to nutrition which is in the realm of macrohistory examine the history of the culture of the timurid society. In this search path to identify types of food and effects that specifically with subject cooking and food are provided during this period it can be helpful. This study seeks to answer this question that food and nutrition culture in the timurid period in the midst of court lif, omnibus and what the monasteries were like? Research results show that food and nutrition culture it was influenced by ethnic and social biology and a relationship can be established between them. This research is related to that between the subject of food and the various manifestations of social life in this period, it establishes trying to figure out the capacity of these issues in order to shed light on the history of culture take advantage of the timurid period. Research method in this article it is descriptive- analytical and library study methods have been used.

**Keywords:** History of Culture, Food, Nutrition, Biosocial, Timurid period

---

\* Associate Professor of History, University of Isfahan, Esfahan, Iran, amir.anush2016@gmail.com

\*\* M.A in of History, University of Isfahan, Esfahan, Iran (Corresponding Artour), maheslahi@gmail.com

\*\*\* M.A in of History, University of Isfahan, Esfahan, Iran, matineslahi@yahoo.com

Date received: 20/4/2020, Date of acceptance: 16/9/2020



Copyright © 2010, IHCS (Institute for Humanities and Cultural Studies). This is an Open Access article. This work is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

## خوراک و تغذیه؛ جلوه‌گاهی از تاریخ فرهنگ دوره تیموریان

ابوالحسن فیاض انوش\*

مهشید سادات اصلاحی\*\*، متین سادات اصلاحی\*\*\*

### چکیده

بررسی موضوعی مانند خوراک و تغذیه در دوره تیموریان در پی آن است که از رهگذر تعمق در مصادیق نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها - که قاعدتاً در حوزه تاریخ خرد (Microhistory) قرار می‌گیرد - و نیز با بذل توجه به موضوعات اجتماعی مرتبط با تغذیه - که در حوزه تاریخ کلان (Macrohistory) قرار می‌گیرد - به بررسی تاریخ فرهنگ جامعه تیموری پردازد. در این مسیر جستجو برای شناسایی انواع مواد خوردنی و اثری که اختصاصاً با موضوع آشپزی و خوراک در این دوره فراهم شده است می‌تواند راهگشا باشد. این پژوهش درصدد پاسخ‌دهی به این سوال است که وجه تمایز فرهنگ خوراک و تغذیه در دوره تیموریان در میان زندگی دربار، عامه و خانقاه‌ها چه بوده است؟ نتایج پژوهش نشان می‌دهد که فرهنگ خوراک و تغذیه تحت تأثیر نحوه زیست قومی و اجتماعی قرار داشت و می‌توان نسبتی بین آن برقرار کرد. این پژوهش از خلال نسبتی که میان موضوع خوراک و جلوه‌های مختلف حیات اجتماعی در این دوره برقرار می‌کند تلاش دارد تا از ظرفیت‌های این موضوعات در جهت پرتو افکندن به تاریخ فرهنگ دوره تیموریان بهره‌گیری کند. روش تحقیق در این مقاله توصیفی - تحلیلی است و از شیوه مطالعات کتابخانه‌ای استفاده شده است.

**کلیدواژه‌ها:** تاریخ فرهنگ، خوراک، تغذیه، زیست اجتماعی. دوره تیموریان.

\* دانشیار گروه تاریخ و ایران‌شناسی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران، amir.anush2016@gmail.com

\*\* کارشناس ارشد تاریخ ایران اسلامی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران (نویسنده مسئول)، maheslahi@gmail.com

\*\*\* کارشناس ارشد تاریخ ایران اسلامی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران، matineslahi@yahoo.com

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۲/۰۱، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۶/۲۶



## ۱. مقدمه

نوع طبخ غذا، چگونگی تهیه مواد غذایی، ابزار و وسایل تغذیه از جمله مولفه‌های مهم در تبیین نحوه زیست انسانها می‌باشد. بررسی موضوع تغذیه حتی می‌تواند تبیین‌کننده نگاه و اندیشه یک جامعه به مقولات فرهنگی باشد. بنابراین با بررسی و تحلیل خوراک مردمان یک منطقه یا یک دوره تاریخی می‌توان به شیوه معیشت آنها دست یافت. فرهنگ خوراک یکی از عوامل اجتماعی به شمار می‌رود که در پیوند با اجتماع، اقتصاد و فرهنگ شکل می‌گیرد. خوراک به عنوان یک فرهنگ مادی، در آغازین روزهای زندگی بشر، سبب همبستگی‌هایی بوده است که در گروی زنده ماندن و نجات از گرسنگی شکل می‌گرفت (عباسی، ۱۳۹۶: ۴۲). در واقع نوع خوراک و چگونگی تهیه آن بازتاب زندگی اجتماعی و فرهنگی هر جامعه است که می‌تواند به شناخت و مطالعه هر قوم و ملتی کمک فراوانی بکند.

در این پژوهش خوراک یعنی هر آنچه انسان برای رفع گرسنگی و تشنگی و برای ادامه حیات خود می‌خورد اعم از نوشیدنی‌ها و خوردنی‌ها و دارای انواع مختلف است (خوردنی‌ها: انواع گوشت‌ها، میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات، مغزها و نوشیدنی‌ها: از آب و دوغ گرفته تا مسکرات). اما تغذیه معنای متفاوتی با خوراک دارد.

تغذیه عبارت است از مجموعه فعل و انفعالاتی که موجب می‌گردد عضو زنده و سلول‌های آن مواد مغذی را دریافت داشته و آنها را به مصرف رشد و نمو و نوسازی و نگاهداری عضو برساند و حرارت و انرژی لازم و کافی را جهت انجام اعمال حیاتی و سایر فعالیت‌های مزبور تامین نماید. به عبارت دیگر تغذیه عبارت است از ارتباط مواد غذایی با نحوه استفاده کردن بدن از آن مواد برای اینکه بتواند حد اعلای سلامتی را برای خود تامین نماید (امین پور و صدیق، ۱۳۳۸: ۵).

بنابراین با وجود اینکه مهمترین هدف استفاده از خوراک تامین نیازهای تغذیه‌ای است لذا تغذیه از منظر فرهنگ اجتماعی را می‌توان در سه بخش مورد توجه قرار داد: ۱- راه‌هایی که انسان برای دسترسی به مواد خوراکی و تهیه آن طی می‌کند (شکار، غارت، کشاورزی و دامداری، تجارت و...) ۲- شیوه‌هایی که برای تغییر مواد اولیه خوراکی به غذای آماده خوردن طی می‌شود (پخت و پز و انواع آن: آشپزی، شیرینی‌پزی و تهیه مرباجات و ترشیجات و...) ۳- و آدابی که در خصوص تغذیه انجام و اجرا می‌شود (مانند حلال و حرام و یا استفاده از ابزار آلات خاص برای اغذیه خاص و...).

در دوره تیموریان خوراک و تغذیه، جایگاه ویژه‌ای داشت. دربار تیموریان، ایلات، طبقه سپاهیان و نظامیان، صوفیان و خانقاه‌ها به لحاظ شیوه زیست و شرایط متفاوتشان از خوراک‌های جداگانه‌ای استفاده می‌کردند. این پژوهش علاوه بر پرداختن به وجه تمایز فرهنگ خوراک و تغذیه در دوره تیموریان در میان زندگی دربار، عامه و خانقاه‌ها درصدد پاسخ دهی به این سوال است که رشد شهرنشینی چه تاثیری بر زندگی اقتصادی طبقات اجتماعی دوره تیموریان داشت؟ علاوه بر نقش و تاثیر خانقاه‌ها در تامین نیازهای اقتصادی(خوراک) مردم چه بود؟

نتایج پژوهش نشان می‌دهد که فرهنگ خوراک و تغذیه تحت تاثیر نحوه زیست قومی و اجتماعی قرار داشت و می‌توان نسبتی بین آن برقرار کرد. رشد شهرنشینی سبب تنوع غذایی و غنای اقتصادی در فرهنگ دوره تیموریان شد. تا جایی که دکان‌های غذایی باتوجه به قدرت اقتصادی مردم، مواد خوراکی و غذاها را به آن‌ها عرضه می‌کردند. خانقاه‌ها با تامین هزینه‌ها و ملزومات خوراکی توانست حلقه وصلی میان ضرورت‌های مادی حیات اجتماعی خورد و خوراک و آرمان‌های طریقت عمل کند و تاثیر آن را می‌توان در رواج مسلک تصوف مشاهده کرد.

بنابراین این موارد و نظایر آن که در منابع تاریخی به آنها اشاره شده است می‌تواند دستمایه‌ای برای بررسی نسبت میان خوراک، تغذیه و زیست اجتماعی در دوره تیموریان را آورد. از آنجایی که تغذیه می‌تواند با توجه به شرایط اعتقادی، نژادی و نحوه زیست(عشایری و یا روستایی و شهری)وضعیت‌های متفاوتی پیدا کند بررسی این موضوع ما را با جلوه‌ایی از تاریخ فرهنگی آن دوران آشنا می‌سازد.

در مورد پیشینه تحقیق باید گفت هم در مورد تاثیر خوراک بر تاریخ جهان و هم در مورد اهمیت خوراک در دوره‌های مختلف تاریخ ایران و هم در مورد خوراک و تغذیه در دوره تیموری مواردی مشاهده شد. مثلاً از پژوهش‌های جدید در حوزه تاریخ جهان و خوراک می‌توان به کتاب «خوراک و تاریخ» اشاره نمود که نویسنده به تحلیل سهم و تاثیر خوراک در تاریخ جهان با استفاده از رشته‌های گوناگون می‌پردازد. از تحقیقاتی که در این زمینه البته در مورد دوره‌های دیگر تاریخ ایران صورت گرفته است می‌توان به مقاله «پژوهشی درباره مصرف مواد خوراکی در رساله‌های برجای مانده آشپزی از روزگار صفویه: مطالعه موردی کارنامه و ماده الحیوه» (۱۳۹۵) اشاره نمود که به استخراج و مقایسه مواد خوراکی در دوره سلطنت شاه اسماعیل (۹۰۷-۹۳۰ ق) و شاه عباس

اول (۹۹۶-۱۰۳۸ ه ق) در دوره صفویه می پردازد اما درباره پیشینه پژوهش های مربوط به خوراک و تغذیه در دوره تیموریان باید به موارد زیر اشاره کرد: **خوراک و پوشاک در آسیای میانه (۲ - ۸ هجری قمری) (۱۳۷۵)** که به اوضاع اقتصادی و چگونگی خوراک و پوشاک در آسیای میانه می پردازد. مقاله **کاربست‌های نظامی شکار در فتوحات دوره ایلخانان و تیموریان (۱۳۹۳)** تنها به دلایل و انگیزه‌های شکار فرمانروایان ترک و مغول به منظور تأمین آذوقه سپاه و تمرین نظامی پرداخته است. پژوهش دیگر با عنوان **«طبقات و ساختار شهرهای خراسان دوره تیموری» (۱۳۹۴)**، به رونق مشاغل بازار اشاره می‌کند که حمایت از شهرنشینان، تجارت و بازسازی بازارها به آن کمک فراوانی کرد. در بخش اقتصاد مقاله **«اصطلاحات اقتصادی سلطان ابوسعید گورکان در خراسان و پیامدهای آن» (۱۳۹۵)** به تبیین اقدامات اصلاحی ابوسعید در زمینه کشاورزی، تجارت و اصلاح نظام مالیاتی و تاثیر آن بر وضعیت اقتصادی خراسان می پردازد. مقاله دیگر با عنوان **روایت شناسی سفرنامه کلاویخو (۱۳۹۶)** که با روش تحلیل متن، به مطالعه زندگی روزمره مردم ایران در عصر ماقبل صفوی یعنی عصر مغول و تیموریان و از منظر سفرنامه کلاویخو و با تکیه بر خوراک، پوشاک و مسکن و فرهنگ سیاسی مردم و حکومت می‌پردازد. با این همه در مورد خوراک و زیست اجتماعی در دوره تیموریان هنوز جای کار باقی است و می‌توان مدعی شد که این حوزه مطالعاتی هنوز گشوده نشده است.

## ۲. مفهوم آشپز و آشپزی نامه دوره تیموریان

آشپز در لغت به دو مفهوم اطلاق می‌گردد اول به معنای کسی است که آش می‌پزد و می‌فروشد و دوم به معنای کسی است که کارش پختن و آماده کردن غذاهاست (صدری افشار، ۱۳۹۳: ۱۴). همچنین «آشپزی یا طباحی فن یا هنر آماده کردن، پروردن و پختن مواد خوراکی خام و طبیعی به شیوه‌های گوناگون برای خوردن است» (بلوکباشی، ۱۳۹۲: ۳۷). هنر آشپزی یا طباحی از آنچنان ارزش و اهمیت و جایگاهی برخوردار است که برخی، از آن با عنوان علم و صنعت یاد کرده اند. (افشار، ۱۳۸۹: ۳۵ و ۱۹۶).

در دوره تیموریان ویژگی‌ها و مهارت‌های شغلی آشپز، یکی از عوامل متمایز کننده آن‌ها با دیگر افراد بود. مولانا صوفی محمد هراتی، شاعر قرن نهم به یکی از آشپزان مشهور عصر خود، به نام استاد یوسف طباح اشاره و او را «سلطان آشپزان» و «نمک طباحان» معرفی می‌کند که دکان وی در بازار شهر قرار داشت و به «مشاطه عروسان حرم» معروف

بود (صوفی، ۱۳۷۹: ۱۸۲). ابوملیح، باورچی مشهور سلطان حسین بایقرا (۹۱۱-۸۷۳ ق) بود، که در مجلس ضیافت امیرعلیشیر نوایی چهل نوع از غذاهای مختلف را طبخ کرده بود که هیچ‌کس نام آنها را نمی‌دانست (واصفی، ۱۳۴۹، ج ۱: ۴۰۶). علاوه بر موارد فوق، طبخ غذاهای جدید یکی از شاخص‌های مهم در بین آشپزان بود. حافظ غیاث الدین، دهمدار ولایت آذربایجان در زمان ابوسعید گورکان (۸۷۳-۸۵۴ ق)، هنر آشپزی‌اش، طبخ انواع غذاها و آش‌ها بود که حتی باورچی نام آنها را نمی‌دانست (واصفی، ۱۳۴۹، ج ۱: ۴۷۹). کلاویخو بیان می‌کند که تیمورگورکانی در اردوگاه خود قصاب و آشپز جداگانه‌ای داشت که وسایل پذیرایی را سریعاً برای وی فراهم می‌نمودند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۳۵). از میان جماعت آشپز در دوره تیموری، باید از کیپازان (کله پزان) نام برد که به احتمال فراوان، مستقل و برای خود دارای صنف بودند، زیرا از آنها با عنوان جماعت کیپاز یاد می‌شد (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۱۳۶).

اهمیت صنعت آشپزی منجر به نگارش و تولید متن‌هایی شد که آنها را آشپزی‌نامه می‌خوانیم. در واقع آشپزی‌نامه‌ها یا دستورنامه‌های آشپزی، مجموعه‌ای از رساله‌ها و کتاب‌هایی است که در زمینه آشپزی، تاریخچه، دستورها و روش‌های تهیه و آماده‌سازی مواد و چگونگی پخت و پز غذاهای گوناگون پدید آمده است و در ایران و دیگر جوامع اسلامی به زبان‌های فارسی، عربی، ترکی و دیگر زبان‌ها نگاشته شده است (بلوکباشی، ۱۳۹۲: ۱۸۷). دیوان کلیات بسحاق اطعمه (کنزالاشتها) اگرچه شاید جزء آشپزی‌نامه‌ها محسوب نشود اما با وجود این، اطلاعات ارزشمندی درباره خوراک‌های دوره تیموری و حتی نحوه طبخ برخی از آن‌ها ارائه می‌کند (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۱۷-۳۱). در واقع نویسنده در کتاب آشپزی، علاوه بر گردآوری دستورات غذایی، پیشنهادهایی را برای چگونگی تهیه غذا ارائه می‌دهد (زیبده و تاپر، ۱۳۹۳: ۱۳۴).

### ۳. ابزار و وسایل خوراک دربار تیموریان

سنت استفاده از ابزار، وسایل طبخ و غذاخوردن در میان هر جامعه‌ای با تکیه بر نوع فرهنگ آن کشور شکل می‌گیرد. وسایل و ظروف گوناگون با کاربردهای متفاوت از ساده‌ترین دست ساخته‌های بشر تا پیچیده‌ترین‌شان برای آماده‌کردن، عمل آوردن، نگهداری و پخت غذا استفاده می‌شد (بلوکباشی، ۱۳۹۲: ۱۳۹). مثلاً در دوره تیموری، برای آتش طبخ (سرخ

کردن و جوشاندن) غذا بعضاً از مدفوع اغنام و احشام هم استفاده می‌شد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۸)

وسایل پذیرایی در دربار تیموریان بنا بر نوع خوراک و مراسم متفاوت بود ( برای فهرستی از خوردنی‌های مستخرج از منابع تیموری ر.ک: پیوست ۱). سفره‌ای که در دوره تیموریان وجود داشت از جنس چرم گرد (قرطبی) بود که روی میزی پهن می‌کردند و بر روی آن نان می‌چیدند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۳۴). ظرف‌های چرمی بزرگ و گود که در اسپانیا گوادامسی (یا چرم قرطبه نامیده می‌شود)، از جمله ظروفی بود که در دوره تیموریان برای طبخ غذا استفاده می‌شد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۷). کلاویخو بیان می‌کند که بیشتر ظروف پذیرایی از میهمانان از جنس زر و سیم بوده است:

تکه‌های گوشت را بعد در قدح‌های بلند می‌گذاشتند، این قدح‌ها یا از زر بود یا از سیم و برخی هم قدح‌های گلی لعابی یا چینی بود که این قسم اخیر بسیار گرانبها بود و از آنها با احتیاط مراقبت می‌کردند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۷).

علاوه بر آن برای پذیرایی از سفیران از قدح‌ها و کاسه‌های زرین و سیمین (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۸) و برای نوشیدنی‌ها، از تُنگ و جام‌های گرانبها که به مروارید، سنگ‌های گرانبها، زمرد و فیروزه مزین شده بودند استفاده می‌شد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۶۹). البته این نوع ظروف بیشتر در هنگام صرف غذا در دربار تیموریان وجود داشت و ظروفی دیگر نظیر دیگ مسی یا سینی آهنی از جمله وسایل مورد استفاده در طبخ غذا بود. در واقع علاقه تیموریان به ساختن ظروف طلا و نقره که به جواهرات گرانبها تزیین شده بودند علاوه بر دوچندان نمودن تزیین و جلوه ظروف نمایان‌گر قدرت اقتصادی آنان در ساختن این ظروف بوده است.

#### ۴. آداب پذیرایی و انواع غذا در ایلات و دربار تیموریان

مهمان‌نوازی و آداب و رسوم پذیرایی یکی از مولفه‌های فرهنگ ایران زمین به شمار می‌رود. این آداب در دوره‌های مختلف تاریخی بنا بر نوع مهمان و مراسم متفاوت بود. در میان تیموریان طبخ غذا بیشتر به صورت کباب شده و آب‌پز صورت می‌گرفت. کلاویخو در سفرنامه خویش به طور مکرر از نوع پذیرایی و مهمان‌نوازی مردم ایران و دربار تیموریان یاد می‌کند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۶۷-۱۷۵-۱۸۴). برای نمونه می‌توان به پذیرایی قبيله



خوراک و تغذیه؛ جلوه‌گاهی از تاریخ فرهنگ دوره تیموریان (ابوالحسن فیاض انوش و دیگران) ۲۲۳

(الواری) که کرد بودند اشاره نمود «آنان ما را در بزرگترین چادر خویش نشانیدند و در برابر ما برسم محل کاسه‌های شیر و خامه و نان گذاشتند» (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۸۸). یا در نمونه‌ای دیگر از پذیرایی چادرهای جغتاییان یاد می‌کند که در برابر آنان گوشت پخته، برنج، شیر و خامه ترش گذاشتند» (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۶) در واقع زیست اجتماعی زندگی کوچ‌گری این قبایل، تعیین کننده این نوع خوراک‌ها بود. بعضی از اقلیم‌های ایران مانند آذربایجان برای زندگی کوچروی بسیار مناسب بود و می‌توانست پاسخگوی نیازهای معیشتی ایلات باشند. تنوع آب و هوا و مراتع این سرزمین شرایط مناسب را برای بیلاق و قشلاق ایلات فراهم می‌کرد (بیانی، ۱۳۷۵، ج ۳: ۱۰۴۹).

خوراکی که تاتاران خوردن آن را خیلی دوست دارند کفل اسب است با گوشت‌های دور آن، چنان که ران‌ها از آن جدا شده باشند. پاره‌های کفل اسب ده قدح زرین و سیمین را که در آن گوشت اسب هم ریخته باشند، پُر می‌کنند و نیز در این کاسه‌ها تکه‌هایی از سیرابی اسب را که باندازه یک شست دست گرد کرده بودند با کله درسته گوسفند می‌ریختند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۷).

آنها برای خوردن آبگوشت ابتدا آب گوشت را، در قدح می‌ریختند و سپس گوشت را اضافه می‌کردند تا مانند خورش شود و در کنار آن از نان‌های نازک برای خوردن آن استفاده می‌کردند (کلاویخو، ۱۳۴۴: ۲۲۷-۲۲۸). پذیرایی از سفرا و مهمانان در دربار تیموریان، بیشتر در باغ‌های خوش آب و هوا و با غذاهای گران‌برگزار می‌شد که سفرنامه کلاویخو بیشترین اطلاعات را درباره انواع خوراک و نوشیدنی‌ها و سایر اقلام خوراکی در دوره تیموریان در اختیار ما می‌گذارد.

## ۵. خوراک سپاهیان و نظامیان

تهیه آذوقه و غذای سپاهیان در جنگ‌ها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بود. کلاویخو بیان می‌کند که تیمور هنگام جنگ علاوه بر دارایی و زن و فرزند، گله‌های اغنام و احشام را با خود همراه می‌ساخت. به دلیل متغیر بودن شرایط زیستی و زمان نبردها این گله‌ها مخصوصاً گوسفندان، شتران و اسبان آذوقه خوراک اصلی سپاهیان را تشکیل می‌دادند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۷). در کنار آنها افرادی به شغل آسیابانی مشغول بودند که به دلیل نیازمندی مردمان و سپاهیان تیموری به ویژه لشکرگاه‌ها بسیار با اهمیت بودند (ابن عربشاه، ۱۳۵۶: ۲۳۳). نوع

خوراک تیمور و سپاهیان با توجه به نبردهای متعدد و لشکرکشی‌ها متفاوت بود. در مواردی اگر در اردوگاه خوراک فراوان باشد بسیار می‌خورند و «مانند شکمخوارگان تا گلوی خویش را پُر می‌کنند» (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۸).

در موارد دیگر اعتدال غذایی سپاهیان در اردوگاه تیمور رعایت می‌شد، به طوری که اگر غذا به مقدار کم در اردوگاه وجود داشت به همان گوشت و شیر اکتفا می‌کردند. کلاویخو بیان می‌کند که اگر کمبود خوراک در بین سپاهیان به وجود بیاید، اندکی شیر ترش را با آب می‌جوشانند. این خوراک آش نام دارد و به زبان فرانسه سوپ گفته می‌شود. طرز تهیه آن به این صورت است:

دیگ بزرگ پر از آبی را بر آتش می‌نهند و پیش از آنکه آب جوش بیاید، یک کاسه مایه شیر ترش را که شبیه پنیر است و با آب سرد زده‌اند تا همچون خمیر شود، آماده می‌سازند. آنگاه این کاسه را در دیگ جوشان خالی می‌کنند و همه آن دیگ چون سرکه ترش می‌شود. سپس نان‌های نازکی از آرد را که ورزیده و خمیر کرده‌اند در دیگ جوشان می‌اندازند. پس از آنکه اندکی جوشید، آتش را از زیر آن می‌کشند و همه محتویات آن را در کاسه‌هایی می‌ریزند. این را که نوعی سوپ بدون گوشت با نان می‌خورند و سیر می‌شوند. غالباً و روزانه از این سوپ می‌خورند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۸).

با توجه به شرایط دشوار فتوحات در نواحی مختلف و شرایط اقلیمی، نوع معیشت و تهیه خوراک برای سپاهیان بالطبع متفاوت بود. در بعضی موارد سپاهیان مجبور بودند تا در اردوگاه صرفه جویی کنند تا در تهیه خوراک به مضیقه نیفتند. قزوینی بیان می‌کند که تیمور بنا بر صلاح دید خود دستور داد که هیچ کدام از سپاهیان در اردو

نان و کماج و بغرا<sup>۱</sup> و تنماج<sup>۲</sup> و رشته و آماج و امثال آن‌ها درست نکنند و به یلماق<sup>۳</sup> قناعت ورزند... و پیوسته در آن صحراها می‌گشتند و از تخم مرغان و انواع جانوران که در آن بیابان می‌یافتند و علفی که می‌توانست خورد، روزگار می‌گذرانیدند و بدین طریق می‌رفتند (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۶۴۲-۶۴۳) (سمرقندی، ۱۳۷۲، ج ۱: ۶۳۴)

با اینکه سپاهیان همه گرسنه بودند اما با وجود این مقرر شد تا به خوردن گیاهان بپردازند. در بعضی موارد تیمور برای رهایی از سختی معیشت و خوراک سپاهیان به شکار حیوانات از جمله آهو می‌پرداخت (قزوینی، ۱۳۷۹: ۱۶۷) که البته این راهکار از راه‌های تامین آذوقه و خوراک در دوره ایلخانان نیز به شمار می‌رفت.

## ۶. خوراک بازاری و تغذیه طبقات عامه در دوره تیموریان

ارتباط و مبادله کالاها در یک جامعه نیازمند یک رابطه اقتصادی بین بازرگانان و تجار می‌باشد. بازار مهمترین محور ارتباطی در فضای شهری ایران در گذشته به شمار می‌رفت و به تدریج و متناسب با نیازهای بازرگانی و تولیدی گسترش یافت (سلطان زاده، ۱۳۸۰: ۶۰). بازار به عنوان مرکز شهرهای کهن ایران عملکرد داشت و چون توانمندی اقتصادی آن هم در رابطه با نیازهای جامعه و مردم قرار داشت بیش از هر عنصر دیگری متکی به فعالیت‌های مردم در حوزه اقتصاد بود (رجبی، ۱۳۸۶: ۷۰). از کانون‌های اصلی شهرهای اسلامی و قلب تپنده اقتصادی بازارها بودند که در دوره تیموریان به شکوه خاصی دست یافتند (یوسفی فر و یدالله پور، ۱۳۹۰: ۵۶). در هر بازار، راسته‌هایی وجود داشت که هر کدام از آنها پیشه و فعالیتی جداگانه داشتند. در بعضی از بازارها طبخ هم صورت می‌گرفت که به بازار طعام معروف بود. مولانا محمد هروی در قرن نهم در اشعارش به بازار طبخان اشاره می‌کند:

چنان مشتاق بریانم که در بازار طبخان  
نمی‌دانم من مسکین که تا چون می‌نهم پا را  
(صوفی، ۱۳۸۶: ۸۵)

طعام‌هایی که در بازار به فروش می‌رسید از نظر نوع غذا، تنوع و غیره با سایر مکان‌ها متفاوت بود. این خوراکی‌ها شامل: تابه بریان، بریان محلا، قیمه، خاگینه، سیخک، شراخی، زنجار و غیره بود (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۱۹-۲۰). یکی از مواردی که جلوه‌ای از فرهنگ غذایی یک جامعه را عرضه می‌کند، بحث گرانی و یا ارزان بودن غذاهاست. مشتریان غذاها از قشرهای مختلف مردم بودند که با وضعیت مالی‌شان متمایز می‌شدند. دکان‌هایی مانند نانویی، بقالی و قصابی مشتری از همه طبقات اجتماعی داشتند. اما بعضی از دکان‌ها به دلیل طبخ غذاهای گران، مشتری خاص خودش را داشت مانند جگرپزی، حلواپزی و شیرینی‌پزی. در مقابل مشتریان مغازه‌هایی مانند آش‌فروشی و هریسه‌پزی از قشرها و طبقات اجتماعی پایین جامعه بودند (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۶-۲۹). دکان‌های بقالی نیز جزو این دسته قرار می‌گرفتند. در واقع عمده‌ترین موادی که در این دکان‌ها یافت می‌شد شامل: آرده، دوشاب، کشک، سیلان، بُخرک و غیره بود (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۶-۲۷). در بازار طعام نیز، غذاها بر حسب نوع معیشت و اقتصاد مردم طبخ و به فروش می‌رسید. مثلاً در قسمت اعظمی از این بازار برای طبقات پایین جامعه مانند فقیران که قدرت اقتصادی برای

خرید غذاهای دیگر را نداشتند خوراکی‌های ارزان طبخ می‌شد. بسحاق اطعمه در کلیات خود متذکر می‌شود که از آن جهت به ذکر نعمت‌های ارزان می‌پردازد که تعداد فقیران بسیار است. در نگاه او غذاهایی نظیر ثرید<sup>۴</sup>، عدس، باقالی، کالبه<sup>۵</sup>، چغندر، آب برفی<sup>۶</sup> و غیره جزء غذاهای ارزان در فرهنگ خوراکی دوره تیموریان به شمار می‌رفت (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۹-۳۰). هریسه از جمله غذاهایی بود که برای اطعام و توزیع میان فقرا آماده می‌شد (علی صفی، ۱۳۵۲: ۳۱۵). هریسه (هلیم یا حلیم) طعامی بوده که از گندم کوبیده، گوشت و روغن طبخ می‌کردند. بسحق اطعمه هریسه را جزء حلیم‌ها دانسته است. علاوه بر آن جامی در داستانی در نفحات الانس بیان می‌کند که در پخت هریسه خوب لازم بود که هریسه‌پزان از روغن استفاده کنند تا مشتریان یا هرکه این خوراک را می‌خورد، از آن لذت ببرد (جامی، ۱۳۷۰: ۵۸۳). برخی زنان نیز خوراکی‌هایی را مانند هریسه و نان طبخ می‌کردند و داخل حمام عمومی برده و به مشتریان گرمابه می‌فروختند و از این راه کسب درآمد می‌کردند. آش فروشی‌ها از شلوغ‌ترین دکان‌ها بود، چرا که آش جزو غذاهای ارزان به حساب می‌آمد (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۸۷).

بقالی‌ها (خواروبار فروش‌ها) نه تنها در بازار، بلکه در محلات مسکونی نیز واقع بودند تا نیازهای خانوارها در کمترین زمان رفع شود (سعدی، ۱۳۵۹: ۸۳). اهمیت وجود دکان‌ها در دروازه‌های اصلی شهرها ضروری بود، به این دلیل که نیازها و مایحتاج مردم را به هنگام ورود و خروج فراهم می‌کردند (سعدی، ۱۳۵۹: ۱۶۱). بسحق اطعمه اشاره می‌کند که به طور کلی، هر آنچه که به حوزه غذایی مربوط بود مانند خرما، لبنیات، آرده، برنج، ترشی و مویز در این دکان‌ها یافت می‌شد (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۶-۲۷).

در سمرقند دوره تیمور مواد غذایی و مایحتاج عمومی مانند جو و برنج به هر مقدار و به بهای ارزان در بازار موجود و نان پخته همه جا به طور فراوان دیده می‌شد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۸۴). ایرانیان از غلات دیگر نیز برای تهیه نان استفاده می‌کردند. پس از گندم، جو اصلی‌ترین ماده برای پخت نان بود. این نان را به ویژه فقرا به دلیل قیمت کمتر استفاده می‌کردند (سمرقندی، ۱۳۷۲، ج ۱: ۳۰۶) موقعیت زراعی و بازسازی سدها جهت تامین آب مورد نیاز در برخی از شهرها در دوره تیموریان سبب وفور محصولات شد. برای نمونه می‌توان به بازسازی سد مرو در دوره شاهرخ (۸۵۰-۸۱۱ق) اشاره کرد که افراد زیادی از اطراف مملکت در اطراف زمین‌های کشاورزی ساکن و به کشت محصولات پنبه، برنج و غلات مشغول شدند همچنین در منطقه بادغیس به دلیل حاصلخیزی زمین از یک

من غله که کشت می‌شد، گاهی صد من محصول به دست می‌آمد (اسفزاری، ۱۳۳۸: ۱۴۴) و حافظ ابرو، ۱۳۷۲، ج ۱: ۳۳۹ و ۳۴۰). اهتمام خاص شاهرخ تیموری به امور آبیاری و کشاورزی سبب شد که در زمین های کشاورزی هرات انواع غلات مانند گندم و جو کشت شود. ایرانیان از تمام غلات در دسترس برای تهیه نان استفاده می‌کردند. آنان نان ذرت و بلوط نیز داشتند (ابن بطوطه، ۱۳۷۶: ۲۰۵ و بسحاق اطعمه: ۱۳۸۲: ۲۸).

## ۷. خوراک و تجارت برون شهری و درون شهری در دوره تیموریان

بخشی از تجارت میان شهرهای قلمروی تیموری مربوط به مواد خام خوارکی بود و هرات به عنوان یکی از پایتخت های تیموریان سهم به سزایی در این تجارت داشت. این شهر مرکز تبادل کالا و ادویه‌هایی مانند: میخک، جوز هندی، گزانگبین، پوست جوز و غیره بود که امنیت راه‌ها به این امر کمک فراوانی کرد. شهرهایی در خراسان و ماوراء النهر همچون هرات و سمرقند در دوره تیموریان از رشد بالایی در تجارت برون شهری برخوردار بود (رویمر، ۱۳۷۹: ۲۴۲) البته ناگفته نماند که بخشی از این رونق تجارت به خاطر حمایت و تشویق سلاطین تیموری بود. به طوری که از نگاه امیر تیمور اهل تجارت یکی از طبقات دوازده گانه جامعه تیموری محسوب می‌شدند (حسینی تربتی، ۱۳۴۲: ۲۱۶) و تیمور نیز در نامه خود به شارل ششم پادشاه فرانسه تأکید داشت که « دنیا به بازرگان آباد است » (نوایی، ۱۳۷۰: ۱۲۸). در بادغیس پسته فراوان و مرغوب به عمل می‌آمد و به نواحی دیگر صادر می‌شد (اسفزاری، ۱۳۳۸: ۱۳۴). تجارت مواد خوراکی و غذایی به خصوص ادویه در دوره تیموریان جایگاه ثابت و مخصوصی داشت. کلاویخو بیان می‌کند که در شهر سلطانیه هر ساله بازرگانان از هند ادویه های مختلفی مانند میخک، جوز هندی، پوست جوز و غیره می‌آوردند و در بازارهای سوریه به فروش می‌رسانند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۶۷-۱۶۸ و ۲۸۶). در تجارت درون شهری دکان‌های غذایی بویژه در شهرهای پُرجمعیت یکی از عوامل رونق اقتصادی محسوب می‌شدند. این دکانها، علاوه بر رفع احتیاجات مردم، واسطه‌ای در امر تجارت، عرضه و فروش بودند که می‌توانستند در میدان‌های بزرگ شهر و جاهای پُر رفت و آمد مواد خام و غذاهای آماده‌ی خود را به معرض نمایش و فروش بگذارند. میدان‌ها از نظر اقتصادی محل مناسبی برای فروش کالا و مواد غذایی بشمار می‌رفتند (پروشانی، ۱۳۷۵: ۳۳۳-۳۳۴). چون در درون شهر سمرقند جای مناسبی برای انبار یا نشان و عرضه کالاها وجود نداشت تیمور دستور داد تا «خیابانی بسازند که از میان سمرقند

بگذرد و در دو سوی آن دکان‌هایی بنا کنند که در آنها همه گونه کالا به فروش رسد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۷۶). بنایان، خیابان‌ها را پهن و دکان‌ها را در هر دو طرف ساختند و در برابر هر دکان نیمکت سنگی که لوحی سفید سنگی بر آن بود درست کردند. هر دکانی دو اطاق یکی در پیش و یکی عقب در برداشت و بر بالای آن خیابان سقفی قوسی و گنبد وار زده بودند که پنجره‌هایی برای آمدن روشنایی داشت (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۷۷). محل استقرار دکان‌های غذایی در قبل از دوره تیموریان و بعد از آن به دو صورت بود: یا به صورت پراکنده در بازارهای اصلی جای داشتند یا در میدان‌ها و راسته‌ها جایی مستقل برای آنان ایجاد می‌شد (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۷۸). شهرهای کوچکتر پیرامون سمرقند نیز از مراکز عمده بازرگانی در دوره تیموریان محسوب می‌شدند که رونق فراوانی داشتند. از یک منظر دکان‌های غذایی در دوره تیموریان را به طور کلی می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱- دکان‌هایی که مواد اولیه و خام را جهت پخت غذاها تهیه و در بین مردم توزیع می‌کردند. در دوره تیموریان دکان‌هایی وجود داشت که مواد خام خوراکی در آنجا نگهداری و برای طبخ در اختیار دکان‌های آشپزی قرار می‌گرفت. دکان‌های بقالی جزو این دسته قرار می‌گیرند. برنج فروشی نیز در همین رده جای می‌گرفت. رزّار (برنج فروش) شلتوک برنج را با دنگ می‌کوبید و برنج را از آن جدا می‌کرد و سپس، محصول نهایی را در دکان برای فروش عرضه می‌کرد (بسحق اطعمه: ۱۳۸۲: ۷۲). در واقع وظیفه اصلی دکان‌های یاد شده تامین مواد خام، برای طبخ غذا بود.

کلاویخو در گزارش‌های خود از دکان‌های گوشت فروشی بیشمار و نیز دکان‌های کوچک طیور که در آنها کبک و قرقاول به فروش می‌رسد یاد می‌کند که به صورت یکسره شب و روز باز بود (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۸۶-۲۸۷). تربیت و پرورش احشام بعد از زراعت یکی از فعالیت‌های اصلی روستاییان به شمار می‌رفت. در واقع فعالیت آنها بیشتر برای برطرف کردن نیاز نسبی خود به گوشت و شیر بود. مرغ، خروس، کبوتر و اردک در نزدیکی شهرها پرورش داده می‌شد و هدف اصلی آن فروش در بازار و دکان‌های غذایی بود.

علاوه بر دکان‌هایی که به فروش مواد خام خوراکی می‌پرداختند، دکان‌هایی نیز مختص فروش میوه بود که در بیشتر شهرها وجود داشت (ابن بطوطه، ۱۳۶۱: ۴۲۸). گسترش میوه فروشی‌ها و عرضه انواع گسترده از سوی آنان در بین مردم سبب تنوع چشمگیر سبد غذایی

مسلمانان شد. امنیت و امکانات نقل و انتقال سریع (نه به صورت گسترده)، موجب شد میوه‌های آسیب پذیر نیز در کمترین زمان ممکن در ایالت‌های همجوار به فروش برسد. اگر چه به دلیل جمع‌آوری میوه‌ها که غالباً در فصل گرم سال بود، انتقال آن با مشکلات و هزینه‌های بسیار همراه بود اما حجم اصلی صدور میوه‌ها نظیر هندوانه و خربزه به شهرهای درون ایالت انجام می‌شد (اسفزاری، ۱۹۹، ۱۸۱، ۱۰۱، بی تا) (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۶ و ۱۹۷ و ۲۲۸ و ۲۸۳). گاهی اوقات به دلیل وفور خربزه، پوست آن را می‌گرفتند و جلوی آفتاب می‌گذاشتند تا خشک شود. به محض خشک شدن، آن‌ها را به هم بسته و در سبد گذاشته و انبار می‌کردند و تا دوازده ماه نگه می‌داشتند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۸۳ - ۲۸۴).

۲- دکان‌هایی که غذاها را طبخ و آماده می‌فروختند. در دوره تیموریان دکان‌های ثابت و غیر ثابت غذایی در مراکز و جاهای پُر رفت و آمد شهر شکل گرفت. در این دوره، میدان‌های پهناور شهر سمرقند و تبریز گوشت پخته، کباب شده، آش، طیور و شکار را طبخ و در ظروف زیبا و پاکیزه به معرض فروش می‌گذاشتند در کنار آن نان و میوه هم فروخته می‌شد (کلاویخو، ۱۳۴۴: ۲۸۶ و ۱۶۳). دکان‌های قنادی انواع شیرینی را برای فروش عرضه می‌کردند: زولبیا، انواع نَقل‌ها، شیرینی‌ها و کلیچه‌ها (علی صفی، ۱۳۵۲: ۴۱۱). حلواها گونه‌های مختلفی داشت نظیر «حلوای پشمک»، «حلوای گزر» که جزء خوراکی‌های عامه پسند مردم به شمار می‌رفت (نظام قاری، ۱۳۵۹: ۱۳۲). چهار سوی بازار شهر نیشابور، دکان حلواگری، وجود داشت. واصفی بیان می‌کند که استاد حلواگر برای رفع گرسنگی طبقه‌ای از حلوا را برای وی آورده بود (واصفی، ۱۳۴۹، ج ۲: ۲۶۴). علاوه بر آن مولا شمس‌الائمه از خواجگان طریقت نقشبندی، پیشه‌اش حلوایی یا حلواگر بوده است (ستوده، ۱۳۸۴: ۵۷) شغل حلواگری در دوره تیموریان از جمله مشاغلی بود که در بازار و دکان‌ها رونق بسیاری داشت و از آن سود سرشاری نصیب فرد می‌شد (اسفزاری، ۱۳۳۸، ج ۱: ۱۳۷).

در تجارت درون شهری برای نگهداری و عرضه مواد خوراکی قواعدی نیز وجود داشت. رعایت بهداشت در دکان‌های غذایی یکی از تذکرات اصلی محتسبان به صاحبان این دکان‌ها بود. مشاغلی مانند نانوا، قصابی، شربت‌سازی و غیره همواره از سوی محتسبان بازرسی می‌شدند. رعایت نکاتی مانند استفاده از ظروف تمیز و پاکیزه، استفاده از سربند یا دهان‌بند و شستن دست‌ها پیش از شروع کار، از توصیه‌های مهم برای رعایت بهداشت جهت سلامت جامعه بود (کاشفی سبزواری، ۱۳۵۰: ۲۶۶-۲۶۷). در زمینه رعایت مسائل شرعی در امر خوردن و خوراک نیز شواهدی از خلال منابع به دست می‌آید که یکی

از آن موارد، فرمان‌های منبع باده نوشی است. یکی از این فرامین توسط سلطان حسین بایقرا در همین زمینه صدور یافته است (خوافی، ۱۳۵۷: ۱۶۴).

علاوه بر دکان‌های غذایی ثابت که مکان خاصی داشتند، مواد غذایی در جایگاه‌های موقت یا دست‌فروشی‌ها هم فروخته می‌شد. آنان به علت عدم تمکن مالی، و تسریع در فروش، مواد غذایی را به شیوه سیار به مشتریان خود عرضه می‌کردند (سعدی، ۱۳۵۹: ۱۴۸). همان‌طور که گفته شد، انتخاب مکان مناسب برای دکان‌ها مانند میدان‌های عمومی شهر یا راسته‌های بازار از عوامل مهم برای کسب درآمد در تجارت به شمار می‌رفت.

## ۸. خوراک و تغذیه در خانقاه‌ها

فتوت‌نامه‌ها، یکی از منابع ادبیات عامیانه ایران به شمار می‌رود که در نوع خود تکمیل‌کننده پژوهش و بررسی‌های تاریخی است. در واقع فتوت‌نامه‌ها گونه‌ای از پند است و کم و بیش به همان سبک کهن پندنامه‌ها و اندرزنامه‌های پهلوی، نگارش یافته‌اند (افشاری و دیگران، ۱۳۸۱: ۴۳). فتوت‌نامه سلطانی اثر حسین واعظ کاشفی یکی از جامع‌ترین فتوت‌نامه‌ها، در اواخر قرن ۹ و اوایل قرن دهم هجری به شمار می‌رود که در آن کاشفی از فتوت به نام، رسم و آیینی یاد می‌کند که افراد هر طبقه و هر صنف، باید آداب و رسوم و قسمت‌هایی از آن را که شایسته آنان است فراگیرند و به آن عمل نمایند (کاشفی سبزواری، ۱۳۵۰: ۷۸). علاوه بر آن هدف کلی از آیین جوانمردی عبارت است از توجه به مسائل معنوی و داشتن خوی انسانی و کمک کردن به هموعان، به طوری که طبقات هر جامعه، در هر دسته، گروه، شغل و مقامی بتوانند آن را اجرا کنند (کیانی، ۱۳۶۹: ۴۷۶).

ابن بطوطه در سفر خویش به اصفهان در اوایل قرن هشتم، فتوت طبقات و اصناف را این‌گونه شرح می‌دهد: «اصفهانی‌ها مردمی گشاده‌دست‌اند. چشم و هم‌چشمی و تفاخری که در میان آنان در مورد اطعام و مهمان‌نوازی وجود دارد مثال زدنی است. مثلاً اتفاق می‌افتد که یک اصفهانی رفیق خود را دعوت می‌کند و می‌گوید «بیا برویم نان و ماست با هم بخوریم» ولی وقتی او را به خانه می‌برد انواع غذاهای گوناگون پیش او می‌آورد و اصفهانی‌ها به این رویه خود مباهات زیاد می‌کنند» (ابن بطوطه، ۱۳۶۱: ۲۸۹) از ویژگی‌های برجسته اهل فتوت گشاده‌دستی آنها در پذیرایی از میهمان است. طبق گزارش‌های ابن بطوطه هر دسته از پیشه‌وران اصفهان رئیس و پیش‌کسوتی برای خود انتخاب می‌کنند که او را «کلو» می‌نامند (ابن بطوطه، ۱۳۶۱: ۱۹۱). واژه «کلو» به معنی بزرگ و مهتر و ریش‌سفید و



خوراک و تغذیه؛ جلوه‌گاهی از تاریخ فرهنگ دوره تیموریان (ابوالحسن فیاض انوش و دیگران) ۲۳۱

پیشکسوت و دگرگونه‌ای از همان واژه «کلان» است (معین، ۱۳۶۱: ذیل کلود). جوانان مجرد این شهر (اصفهان) جمعیت‌هایی دارند و بین هریک از گروه‌های آنان با گروه دیگر رقابت و چشم و هم‌چشمی برقرار است. مهمانی می‌دهند و هرچه می‌توانند در این مجالس خرج می‌کنند و محفلی عظیم با انواع غذاهای مختلف فراهم می‌آورند

حکایت می‌کردند که یکی از این دسته‌ها دسته دیگر را به مهمانی خوانده و غذای آنان را با شعله شمع پخته بود. دسته دیگر که خواسته بود تلافی بکند در دعوتی که متقابلاً به عمل آورده بود برای تهیه غذا به جای هیزم حریر مصرف کرده بود (ابن بطوطه، ۱۳۶۱: ۱۹۱).

ابن بطوطه در بیشتر گزارش‌های خود از این مکان‌ها جهت اطعام و خوردن غذا یاد می‌کند. بنابراین می‌توان اذعان کرد که اطعام رایگان از سوی جوانمردان به مسافران و میهمانان یکی از کارکردهای مهم در جذب افراد و گسترش آیین تصوف بود. حیات آیین فتوت علاوه بر خانقاه‌ها که مورد استفاده جوانمردان بود، تکیه، لنگر و زاویه‌ها هم بر عهده داشتند. هزینه جاری فتوت خانه‌ها معمولاً از راه درآمد شغلی جوانمردان اداره می‌شد و در کنار آن نیازمندان هم توانستند از سفره آنها بهره‌مند شوند (صراف، ۱۹۷۳: ۱۲۵-۱۲۷).

مسلماً خانقاه در فرهنگ صوفیانه ایران جایگاه مرکزی داشت. این جایگاه به گونه‌ای بوده است که برخی پدیده خانقاه را اساساً پدیده‌ای برآمده از فرهنگ ایرانی و مخصوص به تصوف ایرانی می‌دانند و گسترش آن در عراق عرب و شامات و شمال آفریقا را نوعی گسترش فرهنگ ایرانی قلمداد می‌کنند (نفیسی، ۱۳۳۸: ۱۰۳) گرچه برخی در تعریف خانقاه آن را مکان مشایخ، درویشان و معرب «خانگاه» و مرکب از «خانه» و «گاه» دانسته اند (دهخدا، ۱۳۵۴: ذیل خانقاه)، اما شاید بتوان ارتباطی میان خوان (سفره) و خانقاه نیز برقرار کرد و از این زاویه پیوند وثیق تری میان این کانون اجتماعی و بحث خورد و خوراک برقرار کرد. این امر هنگامی برجسته تر می‌شود که بدانیم در برخی سلسله‌های صوفیه از جمله در طریقت مولویه از چله‌های متعددی که یک مبتدی باید در خانقاه بگذراند، یک چله به امر آشپزی و یک چله نیز به پذیرایی از واردان به خانقاه اختصاص داشته است. نفیسی، ۱۳۳۸: ۱۰۲) از این نکته می‌توان به اهمیت آشپزی به عنوان شغلی پر زحمت در ریاضت و سلوک معنوی سالک صوفی پی برد. به هر حال خانقاه در آغاز تاسیس، محلی بود برای سکونت و تغذیه درویشان. علاوه بر آن، خانقاه مسافرخانه‌ای بود که غذا و مکان را به صورت رایگان در اختیار مسافران، غریبان و صوفیان قرار داده و در آنجا از آنان

پذیرایی می‌شد. نخستین خانقاه یا خوراک‌خانه براساس نوشته خواجه عبدالله انصاری ۴۸۱ ه.ق تحت تاثیر تغذیه دو درویش غذاخواره گمنام برای صوفیان ساخته و شکل گرفت (انصاری، ۱۳۴۱: ۹-۱۰). پس از حمله مغول و رواج صوفی‌گری که خانقاه‌های بسیاری در ایران برپا شد، تعداد زیادی از افراد جذب این مکان‌ها شدند (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۱۱۹).

دوره تیموریان یکی از دوره‌های رواج خانقاه‌سازی در ایران است. در قرون هشتم و نهم گرایش به امور خانقاهی، مورد توجه بیشتری قرار گرفت و شیوخ و بزرگان طریقت از ارزش والایی برخوردار بودند (کیانی، ۱۳۶۹: ۲۰۱). امیر تیمور از روی حقیقت یا از راه حیله و تزویر تظاهر می‌کرد که به مشایخ اهل تصوف ارادت دارد. شاهزادگان و بزرگان بنا بر حکم «الناس علی دین ملوکهم» مانند او در دینداری و رعایت عالمان و مشایخ همراه و همگام شدند (میرجعفری، ۱۳۷۹: ۱۷۶-۱۷۷). از این رو خانقاه، علت وجودی نخستین خود را به عنوان مرکز اقامت و تغذیه همچنان در شکل برجسته ای حفظ می‌کند، چنان که عمده درآمد و موقوفات خانقاه‌ها، در اطعام درویشان و صوفیان مصرف می‌گردد (کیانی، ۱۳۶۹: ۶۴). خانقاه‌ها به چند طریق به اطعام فقرا و مسافران اقدام می‌کردند: ۱. محصولات زمین-های وقفی خانقاه‌ها ۲. نذورات مردمی ۳. غذاهای اهدایی به خانقاه‌ها (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۱۹۷). پس از تاسیس خانقاه و گردآمدن عده‌ای از صوفیان مقیم و مسافر در آن کانون، یکی از مسائل مهم و مورد توجه، تهیه و تامین خوراک درویشان بود (کیانی، ۱۳۶۹: ۲۷۳). اهل ریاضت برای رسیدن به درجات بالاتر روزه می‌گرفتند و یا از خوردن غذاهای گوشتی امتناع می‌کردند اما با این وجود خانقاه‌ها خدمات معمولی برای فعالیت‌های خود داشتند که باید توسط گروه خادمان در این مکان انجام می‌گرفت. این فعالیت‌ها عبارت بود از:

۱. تهیه و توزیع آب
۲. جامه‌دوزی و جامعه‌شویی و ظرف‌شویی
۳. خرید نیازمندیها از بازار
۴. خدمات مختلف در آشپزخانه، از قبیل گردآوری هیزم و نان پختن و طبخ غذا
۵. خدمات مربوط به سفره و توزیع غذا
۶. پذیرایی از مسافران و راهنمایی آنان
۷. تهیه پول و خوراک، از راه گدایی، برای تامین هزینه جاری و غیره (کاشفی سبزواری، ۱۳۵۰: ۲۶۶).

بدین ترتیب کار مدیر خانقاه علاوه بر تربیت مریدان و شاگردان، تهیه لوازم زندگی اعم از خوراک و پوشاک بود. در واقع رفع موانع اقتصادی و تامین مایحتاج آنها کار آسانی نبود. امین احمد رازی در باب این مسئله می‌گوید

شیخ است و صدهزار تعلق ز نیک و بد پیوسته در ذخیره که این بیش و آن کم است (رازی، بی تا: ۱۷۳)

بنابراین می‌توان گفت که فراهم نمودن آسایش و آرامش مریدان، پیوسته در حال پیگیری و انجام از سوی مسئول خانقاه بود. کم کم با توجه پادشاهان و بزرگان به این امر مشکل اقتصادی خانقاه رفع شد و آنان توانستند به فعالیت اصلی خود، تصوف مشغول شوند. منبع درآمد خانقاه‌ها بیشتر از سوی پادشاهان و بزرگان و مردم تامین می‌شد که در فرهنگ صوفیه به آن "فتوح" گفته می‌شد. زیرا موجب گشایشی در هزینه های آنان می‌گشت (کاشانی، ۱۳۷۲: ذیل فتوح) آنان برخی از مخارج را برای خانقاه‌ها ارسال می‌کردند. در بعضی اوقات این مخارج از طریق وقف صورت می‌گرفت. امیر تیمور گورکان در سال ۸۰۷ ق در دیدار با مشایخ به آنها کمک مالی کرد و در احداث و تعمیر مدارس، خانقاه‌ها و رباطها کوشید و املاکی را برای آنها وقف نمود (خواندمیر، ۱۳۳۳، ج ۳: ۳۹۷) خواجه غیاث الدین سالار سمنانی از وزرای معروف دوره تیموری، عمارتی را با نام دارالفتح در یزد بنا کرد و از موقوفات دارالفتح خانقاهی برای درویشان ساخت که به بقعه دارالغربا معروف شد. این مکان هر روزه آش برای درویشان طبخ می‌کرد (کاتب، ۱۳۴۵: ۹۳). امیر جلال الدین چقماق شامی در سال ۸۴۱ ق خانقاهی را در یزد ساخت و مقرر نمود که هر بامداد آش به فقرا دهند و از آب خیر آباد خانقاه مردم مستفیض گردند (کاتب، ۱۳۴۵: ۹۷). اطعام فقیران و مردم عادی جامعه توسط خانقاه‌ها یکی از وظایف آنها محسوب می‌شد. در منابع متعدد آمده است که از طعام‌هایی که به وفور در خانقاه‌ها طبخ می‌شد آش یا بغرا بود. مولانای اعظم سعید از بزرگان دوره تیموریان خانقاه و مطبخی قرار داشت که مقرر بود در روزهای پنجشنبه و جمعه بغرا طبخ کنند «گویند هزار و یک کاسه بغرا در خانقاه مقرر بود» (کاتب، ۱۳۴۵: ۲۰۸). خانقاه تفت یکی از بزرگترین خانقاه‌ها در زمان تیموریان به شمار می‌رفت که توسط سید نعمت الله (۷۳۱-۸۳۴ ق) که «قطب اولیای زمان و قدوه اهل ایمان و آفتاب آسمان عرفان» بود ساخته شد. وی در اطراف خانقاه خانه‌هایی را برای فقرا و مساکین ساخت و در کنار آن مطبخی نیکو بنا کرد که وظیفه‌اش این بود که روزانه آش جهت درویشان و سفره اغنیا و توانگران طبخ و آماده کند:

نعمه الله را اگر خواهی که مهمانی کنی      سفره ای گرد جهان سر تا به سر باید کشید  
ور به قدر همتش سازی سرای مختصر      چاردیواری به هفت اقلیم دریاید کشید  
(کاتب، ۱۳۴۵: ۲۱۶)

خواجه اعظم معین الدوله از دیگر بزرگانی بود که در سنه ۸۶۱ق در فیروزآباد میبید خانقاه مروح ساخت و خادمی برای آنجا تعیین نمود و مانند دیگر خانقاه‌ها به طبخ آش برای فقرا دستور داد. کاتب بیان می کند که خانقاه رونق بسیاری گرفت تا جایی که در رمضان این سال خواجه مشار الیه، مولانا جمال الدین ابو اسحق را که مقتدای علمی این زمان بود با خود همراه ساخت و در خانقاه به وعظ و نصیحت پرداخت. بعد از اتمام مجلس شب سفره عالی کشیدند که مشتمل بر لوت و حلوا و برنج زرد و سفید و فالوده زعفرانی بود.

جهان را یکی خوردن الوان نبود      کز آن خورد چیزی بر آن خوان نبود  
بخوردند چندان که سر داشتند      دگر ذکر کردند و برداشتند

از سوی دیوان اعلی نشان سیورغال برای خانقاه معینیه در فیروزآباد صادر کردند که مبلغ دوهزار دینار کپکی بود. این وجه برای کمک خرج سفره درویشان خانقاه بود (کاتب، ۱۳۴۵: ۲۸۴). در این خانقاه‌ها روزانه به بیش از هزار نفر غذا داده می شد و به لحاظ امکاناتش مورد توجه بسیاری از صوفیان لوت‌خوار و شکمباره بود (مایل هروی، ۱۳۷۷: ۲۷-۲۸)

پیش از پیدایش خانقاه و پس از آن، به موازات رونق این خانقاه و نظامات خانقاهی، مراکز دیگری هم وجود داشتند که برخی از صوفیان و درویشان برای رسیدن به هدف و آرمان های خویش به تنهایی یا گروهی، در مساجد و کنار مقابر اقامت می کردند و به عبادت و ریاضت مشغول می شدند (کیانی، ۱۳۶۹: ۶۵). مکان‌هایی نظیر زاویه، تکیه، لنگر و غیره از جمله کانون‌هایی بودند که اعمال تصوف در آن انجام می شد و بالطبع مرید و شاگردان بسیاری را تربیت می نمود. ابن بطوطه در سفر خویش به اصفهان از زاویه علی بن سهل شاگرد جنید یاد می کند که «آنجا برای آینده و رونده طعام حاضر بود» (ابن بطوطه، ۱۳۷۶: ۱۲۵) در دوره تیموریان، مسئله لنگرسازی و لنگرداری و پذیرایی از درویشان در مراکز مختلف معمول گردیده و شاهان تیموری هم به سبب رواج مسلک تصوف در بین مردم، به ساختن و معمور داشتن لنگرها ابراز تمایل می کردند و گاهی هم خود عهده

خوراک و تغذیه؛ جلوه‌گاهی از تاریخ فرهنگ دوره تیموریان (ابوالحسن فیاض انوش و دیگران) ۲۳۵

دار تولیت آنها می‌شدند (کیانی، ۱۳۶۹: ۱۱۱) در واقع لنگر جایی است که همه روزه در آن طعام به فقرا و درویشان دهند و به معنی خانقاه و محل خوردن درویشان و صوفیان هم هست (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۴۶). سمرقندی بیان می‌کند که تیمور در اکثر بیابان‌ها لنگرها بنا نهاده و قریه‌ها وقف نموده تا در خدمت مردم باشند (سمرقندی، ۱۳۷۲: ج ۱: ۳۱۵) در کنار آرامگاه برخی صوفیان آشپزخانه و لنگرهایی دایر شده بود که درویشان و فقیران در آن اطعام می‌شدند. از جمله می‌توان به هرات و فوشنج که چنین لنگرهایی در آن‌ها برپا بوده است اشاره کرد (سلجوقی، ۱۹۶۷: ۵۹-۶۳).

#### پیوست ۱: انواع خوردنی‌های منعکس شده در منابع دوره تیموری

غذا	نوشیدنی	میوه	تنقلات	ادویه جات
کیاب گوشت اسب (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۱ و ۲۲۷ و ۲۳۳ و ۲۴۴)	شراب (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۲: ۵۲ و ۱۷۲ و ۱۷۵ و ... (ک) لاویخو، ۱۳۶۶: ۲۳۳ و ۲۳۷ و ۲۴۵ و ۲۷۳ و ۲۵۳)	هندوانه (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۹)	بادام (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۴۴)	جوز هندی (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۶۷)
تماج (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۶۴۲)	نیبذ (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۶۷۴)	هلو (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۹)	لوز (نوعی) بادام (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۲: ۱۶۰ و ۱۲۶۱)	میخک (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۶۸)
کیاب گوشت گوسفند (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۲۷ و ۲۴۴)	قمیز (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۵۲ و ۱۷۴ و ۱۷۵)	انگور (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۳۴ و ۸۶۰)	انجیر خشک (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۸۳)	دارچین (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۸۶)
نان (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۱۹ و ۶۴۲) (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۳۵ و ۲۸۳ و ۲۸۴)	مثلث (نوعی شراب) (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۲: ۱۲۶۶)	انجیر (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۳۴)	کشمکش (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۴۴)	نمک (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۴۳)
کماج (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۶۴۲)	بوسه (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۹۸ و ۲۲۸ و ۲۳۳ و ۲۴۵ و ۲۸۶)	خربزه (کلاویخو، ۱۳۸۷: ج ۱: ۴۸۰ و ۲۲۷-۲۲۸)	پسته (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۸۶۰) (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۲۴۴)	
کیاب (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۵۱)	غبوق (نوعی شراب) (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۸۶۱)	آلو (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۸۶۰)	فندق (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۸۶۰)	
برنج (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۱۷۷ و ۱۳۹ و ۱۲۶ و ۱۹۸ و ۲۲۱ و ۲۲۷ و ۲۳۲ و ۲۳۳ و ۲۸۷) (یز)		آلوچه (یزدی، ۱۳۸۷: ج ۱: ۸۶۰)	آب نبات (کلاویخو، ۱۳۶۶: ۳۰۶ و ۳۰۷)	

				دی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۱۶۲)
	خرما (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۳۸ و ۹۷۷)	اشکوانه (نوعی میوه) (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		کباب شامی (واصفی، ۱۳۴۹، ج ۲: ۲۶۱)
		انار (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		گوشت گوزن (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۰۹۰)
		به (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۶۶۴ و ۸۵۹)		بغرا (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱ و ۲: ۶۴۲ و ۱۲۰۷)
		بلوط (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۱۰۴)		بلماق (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۶۴۲)
		توت (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۳۹ و ۸۶۰)		
		زردآلو (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		
		معموری (نوعی زردآلو) (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		
		قمزک (نوعی میوه) (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		
		سیب (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۲: ۱۲۶۱)		
		شفتالو (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		
		انگور (کلاویخو، ۱۳۶۶، ج ۱: ۲۲۹)		
		گلابی (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		
		نارنج (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۹۷۷)		
		ناشپاتی (نوعی گلابی) (یزدی، ۱۳۸۷، ج ۱: ۸۶۰)		

## ۹. نتیجه‌گیری

بررسی تاریخ تیموریان به عنوان یکی از خاندان‌های حکومتگر در ایران از زوایای مختلفی در پژوهش‌های محققان مورد توجه قرار گرفته است که عمدتاً ابعاد سیاسی و نظامی در این پژوهش‌ها مورد توجه بوده است. موضوع خوراک و تغذیه از جمله مواردی است که در این پژوهش‌ها کمتر واکاوی شده است. در این مقاله با تمرکز بر این موضوع تلاش شد تا تصویری هرچند مقدماتی از وضعیت خوراک و تغذیه دوره تیموری عرضه شود. برخلاف

آنچه در تاریخ سیاسی از این دوره منعکس می‌شود و با تمرکز بر مصائب و ویرانگری‌های تیمور و یا جدالهای درون‌خانان تیموری پس از مرگ تیمور، مجالی برای رسوخ به زوایای کمتر پرداخته شده باقی نمی‌ماند، بررسی خوراک و تغذیه در دوره تیموری جلوه‌هایی از تاریخ فرهنگ و جامعه آن دوره را در معرض دید محققان قرار می‌دهد. با رصد کردن اقلام خوراکی در متون دوره تیموریان و دسته‌بندی آنها در پنج رده (غذا، نوشیدنی، میوه، تنقلات، ادویه جات) به تنوع مواد غذایی آن جامعه پرداخته شد و بیانگر این است که در این دوره، فرهنگ تغذیه تحت تأثیر نحوه زیست قومی و اجتماعی قرار داشت و می‌توان نسبتی میان نحوه زیست قومی و فرهنگ غذایی برقرار کرد به گونه‌ای که جوامع کوچگرد - و از جمله جغتائیان که امیر تیمور از میان آنان برخاست - بیشتر به مواد غذایی لبنی و گوشتی و جوامع یکجا نشین بیشتر به مواد غذایی برآمده از کشت و زرع متکی بوده‌اند. هر چند می‌توان حدس زد که آمیزش میان این دو فرهنگ غذایی قاعدتاً در طول دروان تیموریان باید این تمایزها را به تدریج کمرنگ کرده باشد.

رشد شهرنشینی از همان زمان امیر تیمور و با توجهی که او به نوسازی سمرقند و امر تجارت نشان می‌داد فرصتی برای تنوع بخشیدن به خوراکها و تسهیل داد و ستد انواع مواد خوراکی فراهم کرد. این نکته به دنبال خود به تنوع ذائقه‌های غذایی و رشد صنعت آشپزی منجر شد. این امر را نه تنها از گزارش‌های سفرنامه‌ها و متون تاریخی می‌توان دریافت بلکه نگارش متونی خاص در مورد خوراک و آشپزی نیز بر این نکته مهر تأیید می‌زنند. از خلال این گزارش‌ها تأثیر فقر و غنای اقتصادی در فرهنگ خوراکی جامعه دوره تیموریان نیز آشکار شد. برخی اغذیه، متناسب با قدرت خرید مردمان فقیر و برخی نیز در خور تقاضاهای اغنیاء تولید می‌شد و حتی برخی گزارش‌ها کمک کرد تا نشان داده شود که دکان‌های عرضه‌کننده اغذیه طبقات فرودست و دکان‌های عرضه‌کننده اغذیه طبقات فرادست، مکانهای متفاوتی را در بازار به خود اختصاص می‌داده‌اند.

فرهنگ تغذیه دوره تیموریان به خصوص در حوزه خرید و فروش مواد غذایی از جنبه نظارتی که بر آن می‌شد و دستورالعمل‌هایی که برای رعایت بهداشت در نظر گرفته می‌شد نیز درخور توجه است. همچنین مشخص شد که در برخی مواقع حکومت با استناد به موازین شرعی در زمینه اکل و شرب مردم باید‌ها و نباید‌هایی را اعمال می‌کرد که مشخص‌ترین آنها در فرمان منع باده‌نوشی مشاهده شد.

از جمله جلوه‌گاه‌های فرهنگ تغذیه در دوران تیموریان، حوزه فتوت و به ویژه خانقاه‌ها، رباط‌ها و زاویه‌های صوفیان است. دقت در نحوه تأمین هزینه‌ها و ملزومات خوراکی و نیز بهره‌مندان از خدمات خوراکی این نهادها نشان می‌دهد خانقاه می‌توانست بسان حلقه‌ وصلی میان ضرورت‌های مادی حیات اجتماعی نظیر خورد و خوراک و آرمان‌های معنوی طریقت عمل کند. همچنین با توجه به سرازیر شدن "فتوح" امیران و حاکمان و وزیران به خانقاه‌ها از سویی و بهره‌مندی بینوایان و مسافران و درراه ماندگان از مواهب خانقاه‌ها از سوی دیگر، نوعی ارتباط میان فرادستان و فرودستان در زمینه تغذیه برقرار می‌شد. موضوع خوراک و تغذیه و ارتباط آن با موضوع تصوف از آنچنان غنایی در متون ادبی و تاریخی برخوردار است که خود می‌تواند موضوع تحقیق مستقلی قرار گیرد.

### پی‌نوشت‌ها

۱. (ترکی) به معنی شتر فحل و نر. نام آشی است که چون واضع آن بغراخان پادشاه خوارزم بوده موسوم به نام او ساخته، بغراخانی می‌گفتند و اکنون خان را انداخته، بغرا می‌خوانند (تبریزی، ۱۳۳۵: ذیل بغرا). و آن چنان باشد که مثل لیموی کاغذی، بلکه خردتر از آن، از آرد نخود، گلوله‌هایی ساخته، آش از آن درست کنند، آشی که در آن گلوله‌های خمیر و شلغم و زردک ریخته بپزند. بسحق آن را برای صبحانه مناسب می‌داند:

بجو قلیه در صحن بغرا، دلا که جویندگی، عین یابندگی است  
هر طعامی در زمانی لذتی دیگر دهد صبح بغرا، چاشت یخنی، قلیه شب، کپیا سحر

(بسحق اطعمه، ۱۳۸۲: ۴۵).

۲. نوعی آش که از آرد می‌ساختند (معین، ۱۳۶۱: ذیل تتماج).

۳. یلماق به ترکی به معنی چیدن و کندن علف و گیاه است (دهخدا، ۱۳۵۴: ذیل یلمه)

۴. نانی که در آب گوشت یا غیره بشکنند (امروزه تلیت می‌گویند) (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۹).

۵. کالجوش، کله جوش، آش سائیده کشک است که کشکاب نیز گویند (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۲۹).

۶. آب برف که از ذوب برف حاصل می‌شود، ابی که در آن برف ریخته باشند تا خنک شود (بسحاق اطعمه، ۱۳۸۲: ۳۰).



## کتاب‌نامه

- انصاری، عبدالله بن محمد (۱۳۴۱)، طبقات الصوفیه، کابل: بی نا.
- ابراهیمی، معصومه (۱۳۹۳)، دانشنامه فرهنگ مردم ایران، زیر نظر کاظم موسوی بجنوردی، ج ۳، تهران: مرکز دایره المعارف بزرگ اسلامی.
- ابن اخوه، محمد بن احمد قرشی (۱۳۶۰)، آیین شهرداری، ترجمه جعفر شعار، تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- ابن بطوطه (۱۳۷۶)، سفرنامه ابن بطوطه، تهران: طرح نو.
- ابن عربشاه (۱۳۵۶)، عجایب المقدور فی اخبار تیمور، ترجمه محمد علی نجاتی، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- استدیع، تام (۱۳۹۴)، خوراک و تاریخ، ترجمه محسن مینوخر، تهران، چشمه.
- اسفزاری، معین الدین محمد الزمجبی (بی تا)، روضات الجنات فی اوصاف مدینه هرات، به اهتمام محمد اسحاق، درپاسری، کلکته: بی جا.
- افشاری، مهران و مهدی مداینی (۱۳۸۱)، چهارده رساله در باب فتوت و اصناف، تهران: نشر چشمه.
- امین پور، آزاده و گیتی صدیق (۱۳۳۸)، اصول علم تغذیه، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- باورچی، محمدعلی، آشپز، نورالله (۱۳۸۹)، آشپزی دوره صفوی، تصحیح: ایرج افشار، تهران: سروش.
- بسحاق اطعمه، احمد بن حلاج (۱۳۸۲)، کلیات، مصحح: منصور رستگار فسایی، تهران: میراث مکتوب.
- بلوکباشی، علی (۱۳۹۲)، آشپز و آشپزخانه: پژوهشی انسان‌شناختی در تاریخ اجتماعی هنر آشپزی، تهران: فرهنگ جاوید.
- بوات، لوسین (۱۳۸۳)، تاریخ مغول «تیموریان»، ترجمه محمود بهفرزی، تهران: آزاد مهر.
- پروشانی، ایرج. فروتن، فریدون. میشل بوناین - ویلیام فلور (۱۳۷۵)، مدخل بازار، دانش نامه جهان اسلام، ج ۱.
- تبریزی، محمد حسین بن خلف (۱۳۳۵)، واژه نامه برهان قاطع، تهران: امیرکبیر.
- جامی، عبدالرحمن بن احمد (۱۳۷۰)، نفحات الانس من حضرات القدس، تهران: اطلاعات.
- حافظ ابرو (۱۳۷۲)، زبده التواریخ، مقدمه، تصحیح و تعلیقات سید کمال حاج سید جوادی، ج ۱، تهران: نشر نی.
- حسینی تربتی، ابوطالب (۱۳۴۲)، تزوکات تیموری، تهران: کتابفروشی اسدی.
- خوافی، ابوالقاسم شهاب الدین احمد (۱۳۵۷) منشأ الانشاء، به کوشش رکن الدین همایونفرخ، تهران: انتشارات دانشگاه ملی ایران.
- خواند میر، غیاث الدین بن همام الدین الحسینی (۱۳۶۲)، حبیب السیر، مقدمه جلال الدین همایی، ج ۳، تهران: کتابفروشی خیام.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۵۴)، لغت نامه، تهران: دانشگاه تهران.

- دین پرست، ولی (۱۳۹۳)، کاربرد نظامی شکار در فتوحات دوره ایلخانان و تیموریان، پژوهش‌نامه تاریخ اجتماعی و اقتصادی، دوره ۳، شماره ۲.
- رازی، امین احمد(بی تا)، هفت اقلیم، با تصحیح و تعلیق جواد فاضل، بی جا: بی نا.
- رجبی، آریتا(۱۳۸۶)، ریخت شناسی بازار، تهران: آگاه.
- رحمتی، محسن(۱۳۹۵)، اصلاحات اقتصادی سلطان ابوسعید گورکان در خراسان و پیامدهای آن، مجله خراسان بزرگ، سال ۷، ش ۲۲.
- رویمر، ه.ر. و دیگران(۱۳۷۹)، تاریخ ایران کمبریج، ترجمه یعقوب آژند، ج ۶، تهران: جامی
- سعدی(۱۳۵۹)، بوستان، تصحیح غلامحسین یوسفی، تهران: خوارزمی.
- سلطان زاده، حسین(۱۳۸۰)، بازارهای ایرانی، تهران: دفتر پژوهش‌های فرهنگی.
- سلجوقی، فکری(۱۹۶۷)، رساله مزارات هرات، بی جا: بی نا.
- سمرقندی، کمال الدین عبدالرزاق(۱۳۷۲)، مطلع سعدین و مجمع بحرین، به اهتمام عبدالحسین نوایی، ج ۱، تهران: مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- صدری افشار، غلامحسین(۱۳۹۳)، فرهنگ مشاغل سنتی (شامل شغل‌های درباری، نظامی، اداری، فنی، تجاری، خدماتی و کشاورزی)، تهران: آگاه.
- صراف، مرتضی(۱۹۷۳)، رسائل جوانمردان (مشمول بر هفت فتوت نامه)، تهران: انستیتو فرانسه، قسمت ایران شناسی.
- صوفی، محمد هراتی(۱۳۸۶)، دیوان اشعار صوفی، به کوشش ایرج افشار، تهران: میراث مکتوب.
- عباسی، مریم(۱۳۹۶)، «غذا و خوراک‌های رایج در لارستان با تاکید بر مطالعه انسان‌شناختی غذا در فرهنگ عامه»، مجموعه مقالات غذا در آیین فرهنگ، به کوشش علیرضا حسن زاده، با همکاری مینو سلیمی، مریم پهلوان شریف، تهران: پژوهشگاه میراث فرهنگی و گردشگری.
- عبداللهیان، حمید(۱۳۹۶)، روایت شناسی سفرنامه‌ها کلاویخو: بازسازی زندگی روزمره در قرن هشت و نه خورشیدی، مجله انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، سال ۱۳، ش ۴۸.
- علی صفی، فخرالدین(۱۳۵۲)، لطائف الطوائف، به اهتمام احمد گلچین معانی، تهران: اقبال.
- نظام قاری، محمود(۱۳۵۹)، دیوان البسه، به اهتمام محمد مشیری، تهران: شرکت مولفان و مترجمان ایران.
- فرخی، یزدان، محمدی، مرتضی(۱۳۹۵)، پژوهشی درباره مصرف مواد خوراکی در رساله‌های برجای مانده آشپزی از روزگار صفویه مطالعه موردی کارنامه و ماده الحیوه، پژوهشنامه تاریخ اجتماعی و اقتصادی، س ۵، ش ۱.
- قزوینی، محمد یوسف واله اصفهانی(۱۳۷۹)، خلد برین (تاریخ تیموریان و ترکمانان)، به کوشش میر هاشم محدث، تهران: میراث مکتوب.

خوراک و تغذیه؛ جلوه‌گاهی از تاریخ فرهنگ دوره تیموریان (ابوالحسن فیاض انوش و دیگران) ۲۴۱

کاتب، احمد بن حسین بن علی (۱۳۴۵)، تاریخ جدید یزد، به کوشش ایرج افشار، تهران: فرهنگ ایران زمین.

کاشانی، عبدالرزاق (۱۳۷۲): ترجمه اصطلاحات الصوفیه یا فرهنگ اصطلاحات عرفان و تصوف، ترجمه محمد خواجوی، تهران: انتشارات مولی.

کاشفی سبزواری، حسین (۱۳۵۰)، فتوت نامه سلطانی، به اهتمام محمد جعفر محجوب، بی جا: انتشارات بنیاد فرهنگ ایران.

کسای، نورالله (۱۳۷۵)، خوراک و پوشاک در آسیای میانه (۲-۸ هجری قمری)، فصلنامه فرهنگ، ش ۱۹. کلاویخو (۱۳۶۶)، سفرنامه کلاویخو، ترجمه مسعود رجب نیا، بی جا: انتشارات علمی و فرهنگی.

کیانی، محسن (۱۳۶۹)، تاریخ خانقاه در ایران، تهران: فروغ دانش.

لمبتون، ان. کی. اس (۱۳۷۲)، تداوم و تحول در تاریخ میانه ایران، ترجمه یعقوب آژند، تهران: نشر نی.

مایل هروی، نجیب (۱۳۷۷)، جامی، تهران: طرح نو.

معین، محمد (۱۳۶۱)، فرهنگ لغت، تهران: امیرکبیر.

میرجعفری، حسین (۱۳۷۹)، تاریخ تحولات سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی ایران در دوره تیموریان و ترکمانان، تهران: سمت.

نفیسی، سعید (۱۳۶۸): سرچشمه تصوف در ایران، تهران: کتابفروشی فروغی

نوایی، عبدالحسین (گردآورنده) (۱۳۷۰): اسناد و مکاتبات تاریخی ایران، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.

واصفی هروی، زین الدین (۱۳۴۹)، بدایع الوقایع در تاریخ سمرقند، هرات، تاشکند، بخارا و بدخشان، به کوشش الکساندر بولدیروف، ج ۱ و ۲، تهران: بنیاد فرهنگ ایران.

یزدی، شرف الدین علی (۱۳۸۷)، ظفرنامه یزدی، به تصحیح عبدالحسین نوایی، ج ۲، تهران: مرکز اسناد و کتابخانه مجلس شورای اسلامی.

یوسف جمالی، محمد کریم، میرجعفری، حسین، کلانتر، اعظم (۱۳۹۴)، طبقات و ساختار شهرهای خراسان دوره تیموری، پژوهش های تاریخی ایران و اسلام، دوره ۹، ش ۱۶.

یوسفی فر، شهرام و معصومه یدالله پور (۱۳۹۰)، بررسی تحولات کارکردی بازار آمل از گذشته تاکنون، پژوهش های انسان شناسی ایران، سال ۱، ش ۲.