



Shahid Bahonar
University of Kerman



Researching the eating habits and food taste of Iranians in the Safavid era

Amir Ahangaran 

¹. Assistant professor, Department of History, Faculty of Literature and Human Sciences, Lorestan University. Iran.

E-mail: ahangaran.a@lu.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
<p>Article type: <i>Research Article</i></p> <p>Article history: Received: <i>14 July 2022</i> Revised: <i>26 August 2022</i> Accepted: <i>27 November 2022</i> Published online: <i>25 March 2023</i></p> <p>Keywords: <i>Party,</i> <i>table,</i> <i>Eating habits,</i> <i>taste,</i> <i>food health</i></p>	<p>Eating habits, taste and health of food are important topics of social history, which have been neglected in Iran due to the political approach of historiography, and in the Safavid period, only thanks to the writing of numerous travelogues by Europeans and some culinary treatises, information remains. This research aims to deal with the manners of eating, variety and taste of Iranians in the Safavid era in banquets and receptions. The findings indicate that Iranians had their own eating habits and tastes, which in some ways were different from the lifestyle of the countries of that day and Iranians today. They eat food sitting and kneeling very quickly, and in many areas, rice is their dominant strength, and their taste for cooking pols and khoroshes is more towards sour and then sweet flavors. Also, the high cost of firewood and charcoal had forced people to eat only one meal a day, and for other meals, they had to eat fruits, summer vegetables, and dairy products or finally, eat and use food from grocery stores, which are economically cheaper. They even contrary to today's custom; They ate light food during the day and cooked and heavy food at night. From among the meats; Red meats such as mutton, lamb and game were preferred by the court and the upper classes, and beef was preferred by the lower classes due to its cheapness, and white meats such as chicken and then fish played a very small role in the court table and especially the people.</p>

Cite this article: Ahangaran, Amir. (2023). **Researching the eating habits and food taste of Iranians in the Safavid era**, Iranian Civilization Research, 4(2) 115-132.

© The Author(s).

Publisher: Shahid Bahonar University of Kerman.

DOI: <http://doi.org/10.22103/JIC.2023.3720>



English Extended Abstract

Introduction

food and its eating customs and also the type of taste that both guarantees the dynamism and health of the society and some subcultures are formed around it; It plays an important role in preserving and perpetuating the culture governing the social life of every society and it is one of the important topics of social history that should be given basic attention. In different historical periods, depending on the time, the ruling religion, the discourse of power and the geographical environment and the economic situation, there are always some freedoms, prohibitions and restrictions in the customs and manner of eating, the variety of food and the taste of different classes of people. It has existed from the king to the subjects, which has sometimes been related to their health. In Iran, from ancient times to the period discussed in this research, religious recommendations have always played an important role in the formation and continuity of eating culture and customs, from preparing food in the kitchen to consuming it on the table. The main problem of this research is to investigate and explain the influence of religion, discourse of power, geographical situation and economic conditions on the manner and manners of eating, the formation of taste and food health of Iranians during the Safavid period. Studies indicate that the Iranians of the Safavid era, depending on the economic level and the conditions governing their living environment; They have their own eating habits and taste, and to maintain their health, they have considered Islamic medicine to some extent and observe their temperament in eating food. In addition, along with the religious and cultural recommendations governing the type of nutrition and eating habits of the people; The discourse of power as a model has played an important role in producing, reproducing and even changing some customs and food tastes, as well as ignoring some religious orders. Finally, the collection of these issues has caused the lifestyle of Iranians during the Safavid era to be very different from the lifestyle of European countries of that time and Iranians today. The questions that this essay is based on are: What factors influenced the eating habits and food taste of Iranians during the Safavid period? What contribution did religion and discourse of power play in the changes in people's food culture? Was the taste of food related to the health of the people of that time or not?

Research Methodology

The present research aims to study the behavior of Safavid Iranians in banquets and receptions with a library and documents method, relying on a descriptive-analytical approach, and to examine the manner of eating customs, the variety and taste of food, and their relationship with health.

Discussion

The banquets of the Safavid kings started at one o'clock in the afternoon (Sharden, 1993: vol 2: 840) and the public parties of the people started in the morning in the houses where they were invited and continued until the evening when the table was spread. had (Taverniyeh, 2010: 313) The guests used to show up at the invitation place from nine to ten in the morning and spend their time until the evening smoking hookah and sticky, eating lunch, talking and sleeping after lunch, congregational prayer and reading or listening to epic poems [Shahnameh]. There were also groups such as soldiers, dancers and singers in the court banquets. In Iran, depending on the religion of the guests, the way to sit at the table was also different. In order to show more respect, Iranians used to seat Shiite guests on the right side of the table and Sunni guests such as Ottomans and Uzbeks on the left side. They used to do it, because they believed that their hands make the food impure.

English Extended Abstract

It would have been possible, but the Shah's ruling as a representative of the discourse of power would cause any prohibition and restriction in this field to be canceled even if it is against Sharia. In Iran, depending on the religion of the guests, the way to sit at the table was also different. For more respect, Iranians used to seat Shia guests on the right side of the table and Sunni guests such as Ottomans and Uzbeks on the left side (see: Dellavalle, 2005: 272). They avoided sitting next to Christians to eat, because they believed that their hands make the food unclean. (Careri, 1969: 39) Although these restrictions were applied to eating and dining with religious minorities in the society, but the decree of the Shah as a representative of the discourse of power caused every prohibition and A restriction in this field should be canceled even if it is against Sharia. The popular table of Iranians has been described as simple and simple. When setting the table, they put all the prepared foods on the table at once and without any proportion. This method was somewhat customary in the arrangement of the court table. Europeans even considered the style of table setting, the simplicity of food and the way Iranians eat better and more beautiful than their own tableware and various foods combined with their own extravagance (see: Sharden, 1993: vol 2: 821; Careri, 1969: 114) scarcity and high cost of fuel; Wood, firewood and charcoal played an important role in cooking and preparing meals and changing the taste of people in Safavid Iran. This issue and dilemma had caused most Iranians to eat cooked food only once a day, and many poor people even because of the high cost of fuel and the inefficiency of preparing food at home. Grocery stores should prepare ready meals. For this reason, there were many food stores in the country and because their food and dishes were very tasty and pleasant, people had a great desire to buy their food. Even elders and statesmen who had full kitchens and capable cooks in their homes sometimes bought delicious food from these food stores for themselves.

Conclusion

Unlike today, when the party starts for a special meal and with the arrival of the guests at the time specified for the same meal at the host's house, but in the Safavid period, the party started from the early hours of the morning until the late afternoon. The night started at the host's house and instead of one meal, the guests were the guests of their host for both lunch and dinner. In this way, they would have more opportunities to socialize with each other and discuss the issues of the day and some entertainments such as reading the Shahnameh and...which differed depending on the social status of the people. The layout and decoration of their table is also in terms of simplicity, health and the use of some dishes and eating some meat, dairy, grains, vegetables and fruits, and also the consumption of food in moderation and far from wastage. The period is interesting in its own way, and even in some ways, it provides reasons for the travel writers to express their surprise at the eating habits of Iranians, and makes them admit that it is important to consider Iranians' ablutions in terms of the program. Food and medical issues are better and more reasonable than Europeans. The reports indicate that the dominant taste of Iranians for cooking all kinds of soups and stews is mostly based on sour and sometimes sweet and sour flavors, and most of the time they prepare sour-flavored foods using fruits. Pickles such as; They cooked and consumed pomegranate, lemon, barberry and sour rubs. In terms of traditional medicine, this taste indicates the predominance of hot and humid temperament among a large population of the people of that time, and the characteristics of people with this temperament according to the definitions of traditional medicine are medium to relatively tall with a stout body and a muscular body with Full back hair and... The scarcity and high cost of fuel to use for cooking made the Iranians of that time, unlike some of the neighboring nations who had enough fuel available and ate three meals a day, only One meal a day is to eat cooked food and for other meals, people go to grocery stores, and in this way, the desire to consume ready-made meals in them is more than the foods that should be in the kitchen.

English Extended Abstract

to provide their houses with exorbitant costs. Unlike today, they did not have the habit of cooking the same type of food for two meals, and the food of each meal was different from the food of the other meal, and this shows the diversity of their food, although simple, but relatively healthy. With these conditions, even extravagance in eating was at a very low level, and sometimes if there was anything left from the food, it was also given to the poor and needy, a tradition that fortunately is still considered by families in gatherings and parties has been placed. Even though in the travelogues, rice is introduced in the form of pilaf, the main food of Iranians, and the names of all types of pilaf can be seen in cooking treatises and some travelogues, but the consumption of rice was not widespread and in some areas, such as the south, rice was not used much or at all due to the lack of financial ability of the consumers and its high price. In some regions, such as the northern regions, the consumption of rice was so high that it took the place of bread on the table at the same time, and thus bread played a lesser role on the table. The Iranians of the Safavid era, like the people of today, are among the meats; The main consumers of red meat were, of course, depending on the social class, sheep, lamb, and goat, which are recommended by Islamic medicine, were mostly consumed by the courtiers and the rich, and mostly religious minorities, and then the low-income and weak groups of the society. They used to consume. In general, Iranians did not consume much white meat - chicken and fish - which have more nutritional health compared to red meat. Although chicken meat was relatively consumed by all classes of society, unlike red meat, the main consumers of fish meat were the people of the areas that had access to seas and lakes, and this meat was their dominant strength. After them, the courtiers, nobles and nobles used fish meat in parties and celebrations, and sometimes they even used it in salted and dried form as an appetizer to stimulate the appetite.



پژوهشنامه تمدن ایرانی

شماره الکترونیکی: ۲۸۲۱-۰۸۶۷

بازکاوی آداب غذا خوردن و ذائقه‌ی غذایی ایرانیان در عصر صفوی

امیر آهنگران^۱

^۱ استادیار گروه تاریخ، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه لرستان. ahangaran.a@lu.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۳/۲۵</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۵/۱۲</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۱۸</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵</p> <p>کلیدواژه‌ها:</p> <p>مهمانی، سفره، آداب غذا خوردن، ذائقه، سلامت غذایی</p>	<p>آداب غذا خوردن، ذائقه و سلامت غذا از مباحث مهم تاریخ اجتماعی‌اند که در ایران به دلیل رویکرد سیاسی تاریخ‌نگاری همواره مغفول واقع شده‌اند و در دوره‌ی صفویه نیز تنها به لطف تألیف سفرنامه‌های متعدد اروپائیان و برخی رساله‌های آشپزی، اطلاعاتی در این باره باقی مانده است که برای تبیین بیشتر نیاز به بازکاوی دارند. از این رو این پژوهش بر آنست تا با روشی کتابخانه‌ای و اسنادی با تکیه بر رویکردی توصیفی-تحلیلی به رفتارشناسی ایرانیان عصر صفوی در مجالس مهمانی و پذیرایی پردازد و چگونگی آداب غذا خوردن، تنوع و ذائقه غذایی و میزان ارتباط آنها با سلامتی را بررسی نماید. یافته‌ها حاکی از آنست که ایرانیان آداب غذا خوردن، ذائقه و تنوع غذایی مختص به خود را داشته که از برخی جهات با سبک زندگی کشورهای آن روز دنیا و ایرانیان امروز متفاوت بوده است. نان مصرف کمی در بین مردم دارد و در بسیاری از مناطق نیز برنج قوت غالب ایرانیان است. ذائقه‌ی آنها برای پخت پلوه‌ها و خوروش‌ها نیز بیشتر متوجه مزه‌های ترش و سپس شیرین است. گرانی انواع سوخت هم چون هیزم و ذغال مردم را وادار می‌ساخت تا تنها یک وعده در روز غذای پختنی بخورند و برای وعده‌های دیگر از میوه، صیفی‌جات و لبنیات سد جوع کنند و یا از غذاهای لذیذ اغذیه‌فروشی‌ها که از لحاظ اقتصادی خریدن آنها به صرفه‌تر از تهیه کردن‌شان در خانه بود، استفاده کنند. آنها برخلاف عادت امروز؛ روزها غذای سبک و شب‌ها غذای پخته و سنگین می‌خوردند. از میان گوشت‌ها؛ گوشت‌های قرمزی چون گوشت گوسفند، بره و شکار مطلوب دربار و طبقات بالا و گوشت گاو به خاطر ارزان بودن مطلوب طبقات پائین بود. گوشت سفید هم چون گوشت مرغ و سپس ماهی نیز به مراتب نقش بسیار کمی در سفره غذایی دربار و مخصوصاً مردم داشت.</p>

استناد: آهنگران، امیر (۱۴۰۱). بازکاوی آداب غذا خوردن و ذائقه‌ی غذایی ایرانیان در عصر صفوی. پژوهشنامه تمدن ایرانی ۴ (۲)، ۱۱۵-۱۳۲.

ناشر: دانشگاه شهید باهنر کرمان. © نویسندگان.



DOI: <http://doi.org/10.22103/JIC.2023.3720>

۱. مقدمه

غذا و آداب خوردن آن و هم‌چنین نوع ذائقه که هم‌پویایی و سلامت جامعه را تضمین می‌کند و هم‌حول محور آن برخی خرده‌فرهنگ‌ها شکل می‌گیرند؛ نقش مهمی در حفظ و تدام فرهنگ حاکم بر حیات اجتماعی هر جامعه دارد و از مباحث مهم تاریخ اجتماعیست که بایسته است به آن توجه اساسی نمود. در دوره‌های مختلف تاریخی بسته به زمانه، دین حاکم، گفتمان قدرت و محیط جغرافیایی و اوضاع اقتصادی همواره برخی آزادی‌ها، منع‌ها و محدودیت‌ها در آداب و نحوه غذاخوردن، تنوع غذایی و ذائقه‌ی طبقات مختلف مردم از شاه تا رعیت وجود داشته که گاه با سلامت آنها نیز در ارتباط بوده است. در ایران از دوران باستان تا دوره مورد بحث این پژوهش همواره توصیه‌های دینی نقش مهمی در شکل‌گیری و تداوم فرهنگ و آداب غذا خوردن از تهیه خوراک در مطبخ تا مصرف آن بر روی سفره ایفاء نموده است. چنان‌که براساس اساطیر کهن ایرانی تغذیه گیاهی برترین شکل غذایی و گوشت‌خواری نماد مرگ بوده است. (افشار، ۱۳۹۸: ۱۹) در متون زردشتی نیز به ایرانیان توصیه شده تا در غذاخوردن حد اعتدال را نگهدارند تا تنی سالم داشته باشند. رومی‌ها نیز ایرانیان را مردمانی قانع و صبور در مواجهه با لذات طعام که هر وقت گرسنه شوند بر روی سفره هرچه قابل خوردن باشد را می‌خورند. (کرستین‌سن، ۱۳۶۸: ۵۶۶-۵۶۷ و ۶۶۲-۶۶۳) با ورود اسلام به ایران و تغییر دین و گفتمان حاکم، آداب غذاخوردن و ذائقه ایرانی‌ها نیز دچار تغییر شد؛ به‌طوری‌که گوشت‌های حرام و مکروه؛ خوک و... از سفره‌ها حذف و گوشت‌های حلال؛ گوسفند و... که با سلامت غذایی آنها در ارتباط بود به همراه غذاهای ساده و بی‌تکلف اعراب چون؛ خرما، لبنیات و گوشت شتر رایج شد. خوردن غذاهای ساده و پرهیز از غذاهای رنگارنگ، با دست راست و آرام غذاخوردن، مصرف زیاد گیاهان از آموزه‌های متون اسلامی بود که موردتوجه ایرانیان قرار گرفت. (عباسی و دیگران، ۱۳۹۱: ۱۱۸-۱۱۹ و ۱۲۵ و ۱۲۷) تا قبل از تأسیس سلسله صفویه تنها با مراجعه به آثار نویسندگانی چون؛ ابن‌قتیبه، مقدسی و ابن‌بطوطه و حتی عنصرالمعالی و غزالی و هم‌چنین کتاب‌هایی چون «دیوان اطعمه» و «فتوت‌نامه سلطانی» از تألیفات دوره تیموریان می‌توان به اطلاعات مختصر و محدودی درمورد آداب غذاخوردن و برخی لغات و اصطلاحات مربوط به آشپزی و انواع خوراکی‌ها دست یافت. در دوره صفویه نیز منابع تاریخ‌نگای توجه‌چندانی به این مهم هم‌چون دوره‌های گذشته نکردند و تنها این لزوم برقراری ارتباط هرچه بیشتر بین ایران و جهان غرب بود که سبب شد تا رفت‌وآمد سفرا و سیاحان اروپایی به ایران اوج بگیرد و آنها با نوشتن سفرنامه‌های درمورد انجام مأموریت خود و شرح سفرهای‌شان در قلمرو صفویان توجه‌ای ویژه‌ای به تاریخ اجتماعی و مسائل مرتبط با زندگی روزمره ایرانیان چون آداب غذاخوردن، ذائقه، سلامت غذایی و... بنمایند و ازاین رو نقصان منابع تاریخ‌نگاری دوره صفویه در عدم توجه به این مهم را به نحوی جبران نمایند.

۱-۱ بیان مسئله

مسئله اصلی این پژوهش بررسی و تبیین میزان تاثیرگذاری دین، گفتمان قدرت، اوضاع جغرافیایی و شرایط اقتصادی در نحوه و آداب غذاخوردن، شکل‌گیری ذائقه و سلامت غذایی ایرانیان در دوره‌ی صفویه است. بررسی‌ها حاکی از آنست که ایرانیان روزگار صفوی بسته به سطح اقتصادی و شرایط حاکم بر محیط زندگی‌شان؛ آداب غذاخوردن و ذائقه‌ی خاص خود را داشته و برای حفظ سلامتی‌شان تا حدودی به طب اسلامی و رعایت مزاج‌شان در خوردن مواد غذایی نظر داشته‌اند. علاوه بر این در کنار توصیه‌های دینی و فرهنگ حاکم بر نوع تغذیه و آداب غذاخوردن مردم؛ گفتمان قدرت نیز به عنوان یک الگو، نقش مهمی در تولید، بازتولید و حتی تغییر برخی آداب و ذائقه‌ی غذایی و هم‌چنین نادیده گرفتن برخی دستورات دینی را داشته است. درنهایت مجموعه این مسائل سبب شده تا سبک زندگی ایرانیان دوران صفویه از بسیاری جهات با سبک زندگی کشورهای اروپایی آن روزگار و ایرانیان امروز بسیار متفاوت باشد. پرسش‌هایی که این جستار بر محور آن شکل گرفته از این قرار است: آداب غذاخوردن و ذائقه غذایی ایرانیان در دوره صفویه تحت تأثیر چه عواملی شکل گرفت؟

دین و گفتمان قدرت هر کدام چه سهمی در تغییر و تبدلات فرهنگ غذایی مردم داشتند؟ آیا ذائقه غذایی با سلامت مردمان آن روزگار در ارتباط بوده است یا نه؟

۱-۲ پیشینه پژوهش

در مورد این موضوع تاکنون پژوهش مستقلی به شکل کتاب تألیف نشده است؛ اما نزدیک به موضوع و پیرامون مباحثی از آن چند پایان نامه و مقاله تألیف شده است که از این قرارند: خرم دل در پایان نامه کارشناسی ارشدش با موضوع: «اغذیه و آداب و رسوم غذایی عصر صفوی» که تعداد منابع استفاده شده از آن به اندازه منابع یک مقاله است و حتی نویسنده برای تکمیل مباحث خود در مورد آداب غذا خوردن و اغذیه‌ی ایرانیان به جای استفاده تام و تمام از سفرنامه‌ها و منابع تاریخ‌نگاری دوره صفویه به سفرنامه‌های دوره قاجار که با فاصله زیادی پس از دوره صفویه تألیف شده‌اند، ارجاع داده است. هم‌چنین از برخی از مطالب کتاب «تاریخ اجتماعی ایران» تألیف راوندی که نگارنده این مقاله حاضر به استفاده از آن نشده، هم‌چون استناد نمودن به مطالبی که راوندی برای شرح آداب غذایی مردم در روزگاران پیشاصفویه بیان نموده و در برخی مواقع نیز هیچ ارجاعی برای آنها ارائه نکرده، استفاده نموده است. توکلی زاده نیز در مقاله‌ای با عنوان «توصیف فضا و محتوای آداب غذایی دوره صفوی» بیشتر به نقل قول‌های مستقیم از تعدادی از سفرنامه‌ها بسنده نموده و به مباحثی چون؛ چیدمان سفره، آداب نشست و غذا خوردن، ذائقه و سلامت غذایی و... پرداخته است. در مقاله‌ی «مناسبات دین با فرهنگ غذایی مردم ایران در دوران صفوی-قاجاری» تألیف موسی‌پور نیز نویسنده تنها به توصیه‌های عمومی اسلام درباره‌ی حلال و حرام بودن خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها و هم‌چنین شایست و ناشایست‌هایی که یک مؤمن در رفتارهای غذایی خود به کار ببندد و اطعام عمومی در مناسبت‌های مذهبی پرداخته است که مطالب آن سنخیت چندانی با موضوع و مباحث این پژوهش ندارد. آنچه پژوهش حاضر را از سایر پژوهش‌های مذکور متمایز می‌سازد، تمرکز آن بر آداب و نحوه‌ی غذا خوردن و بیان ذائقه غذایی مردم و نقش غذا و ذائقه در سلامت آنهاست نه برخلاف پژوهش‌های مذکور که صرفاً به بیان توصیه‌های دینی، معرفی غذاها، پرداختن به مسائل نه چندان مرتبطی چون چگونگی و دلایل خوردن نوشیدنی‌ها حلال و حرام، استفاده از قلیان و تنباکو، بیان مناصب مرتبط با مطبخ شاه و... پرداخته‌اند که هر کدام از این مباحث خود به تنهایی می‌توانند موضوع یک مقاله مستقل باشند.

۱-۳ ضرورت و اهمیت تحقیق

آداب غذا خوردن و ذائقه‌ی غذایی مردمان هر سرزمین یکی از فاکتورهای مهم و تأثیرگذار در شکل‌گیری فرهنگ عامه و تداوم خرده فرهنگ‌های حاکم در جامعه‌ی ساکن در آن سرزمین است. به این مسئله به عنوان یکی از مباحث مهم تاریخ اجتماعی در تاریخ‌نگاری ایران پرداخته نشده ازیرا که مورخان در آثار خود تنها به ذکر وقایع سیاسی و علل کام‌یابی‌ها و ناکامی‌های دولت‌ها و سلسله‌ها و... پرداخته‌اند و تقریباً هیچ توجهی به تاریخ اجتماعی و مخصوصاً چگونگی زیست و خوراک طبقات مختلف جامعه نکرده‌اند. به همین علت این پژوهش برآنست تا به این موضوع مهم از تاریخ اجتماعی بپردازد و با تکیه بر سفرنامه‌ها و برخی منابع تاریخی برای مخاطب خاص خود بازگو نماید که آداب غذا خوردن و ذائقه ایرانیان عصر صفوی براساس چه اصول و ضوابطی شکل گرفته و چه تفاوت‌های با آداب غذا خوردن و ذائقه‌ی غذایی مردم ایران در امروز داشته است.

۱-۴ روش تحقیق

در این پژوهش با استناد به منابع کتابخانه‌ای و با استفاده از منابع دسته‌اول و تحقیقات جدید با تکیه بر روشی توصیفی-تحلیلی به موضوع پژوهش پرداخته شده و سپس به نگارش متن و نتیجه‌گیری اقدام شده است.

۲- فرهنگ و آداب مهمانی

مجالس مهمانی شاهان صفوی از یک ساعت بعد از ظهر (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۴۰/۲) و مهمانی‌های عامه‌ی مردم از صبح در خانه‌ایی که دعوت بودند، شروع و تا عصر که سفره غذا پهن می‌شد، ادامه داشت. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳) مدعوین از ساعت نه تا ده صبح در محل دعوت حاضر می‌شدند و اوقات خود را تا شام‌گاه صرف کشیدن چُپق و قلیان، خوردن ناهار، صحبت کردن و خواب پس از ناهار، نماز جماعت و خواندن یا شنیدن اشعار حماسی [شاهنامه] می‌کردند. در مجالس مهمانی دربار و گروه‌هایی چون نظامیان، رقاصه‌ها و آوازخوانان نیز حضور داشتند. برای شروع پذیرایی معمولاً سینی بزرگی را جلو مشخص‌ترین فرد مهمانان می‌بردند و بعد میزبان می‌گفت: آقا بفرمایید و سپس آن شخص رو به دیگر مهمانان می‌کرد و می‌گفت: آقایان بفرمائید. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۴۰/۲-۸۴۱؛ و نک: تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳، دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۹-۲۰) این چنین بود که مجالس پذیرایی بسته به سطح زندگی اجتماعی افراد و فرهنگ حاکم بر طبقات مختلف شروع می‌شد و در برخی موارد چندان رعایت مسائلی که با شرع اسلامی و سلامت غذایی در ارتباط بود، نمی‌شد. هم‌چنین با وجود این که در رساله‌های تعلیمی دوره صفویه شیوه دوزانو نشستن روش بندگان و شیوه چهارزانو نشستن روش جباران و دشمنان خدا ذکر شده-اند، (مجلسی، ۱۳۶۹: ۶۷ و ۷۱) اما در تمام مجالس منعقد شده از دربار شاه تا خانه‌ی رعیت؛ ایرانیان بسته به سطح زندگی‌شان در مهمانی‌ها برای صرف غذا به شکل چهارزانو روی زیراندازهایی از جنس فرش، نم، بوریا و... می‌نشستند. (فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۲۷۳؛ دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۸؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۱۳؛ فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۱؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۰۵؛ پلامتری ۱۳۹۶: ۲۰۷؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۴۲) روشی که برای اروپایی‌ها که به میز و صندلی عادت داشتند، بسیار سخت و عذاب‌آور بود. با این‌که اروپایی‌ها برای رفع خستگی و درد پای ناشی از چهارزانو نشستن‌های طولانی و عذاب‌آور در وسط مهمانی‌ها بلند می‌شدند و به گردش در باغ و حیاط می‌پرداختند، اما این شیوه نشستن را یک حُسن می‌دانستند که ایرانیان روی قالی می‌نشینند، غذا می‌خورند، می‌خوانند و دیگر مشکلات و دردسرهای اروپایی‌ها در مورد میلمان، اثاثیه و تخت‌خواب را ند-ارند. (دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۶۹ و ۱۷۸) شیوه دیگر نشستن روی سفره، دو زانو نشستن بود که در مورد دردسرهای نشستن به این دو شیوه برخی نوشته‌اند که: «عادت نداشتم به آن صورت بنشینم، بسیار ناراحت بودم و دعا می‌کردم که مدت غذا خوردن خیلی طولانی نباشد. و [...] شاه از این جهت خیلی مرا مسخره می‌کرد تا این که کم‌کم من هم به این شکل نشستن عادت کردم.» (فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۱) با این‌که در برخی تصاویر باقی‌مانده از مجالس پذیرایی شاهان صفوی منقوش بر دیواره‌ی کاخ‌ها؛ شاه و مهمانان غیرایرانی به شکل دوزانو-برای احترام به طرف مقابل-ترسیم شده‌اند، اما شیوه غالب و رسم معمول برای صرف غذا در دربار و بین عامه‌ی مردم همان چهارزانو نشستن بود که حاکی از عمل و رفتار آنها خلاف خواسته‌های فقها در رسائل تعلیمی‌شان بود.

در ایران بسته به مذهب مهمانان، نحوه‌ی نشستن کنار سفره نیز متفاوت بود. ایرانی‌ها برای احترام بیشتر مهمانان شیعه را در سمت راست سفره و مهمانان سنی هم‌چون عثمانیان و ازبک‌ها را سمت چپ می‌نشاندند. (نک: دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۷۲) آنها از نشستن در کنار مسیحیان برای صرف غذا اجتناب می‌کردند، چون اعتقاد داشتند که دست آنها غذا را نجس می‌کند. (کارری، ۱۳۴۸: ۳۹) با این‌که از لحاظ شرعی این محدودیت‌ها برای هم‌سفره شدن و غذا خوردن با اقلیت‌ها مذهبی در جامعه اعمال می‌شد، اما حکم و فرمان شاه به عنوان نماینده‌ی گفتمان قدرت سبب می‌شد تا هر منع و محدودیتی در این زمینه نیز حتی اگر مخالف با شرع باشد، ملغی گردد. چنان‌که ادواردز بازرگان بریتانیایی با دیدار و دریافت فرمان‌هایی از شاه طهماسب در کنار خوانین و... غذا خورد و آنها نیز با ظرف همو غذا خوردند. (ادواردز، ۱۳۹۶: ۱۴۶-۱۴۷ و نک: ویلز، ۱۳۹۶: ۱۶۷) فن‌دریابل نیز می‌نویسد با این‌که ایرانیان معمولاً با مسیحی‌ها هم‌غذا نمی‌شوند، اما با دستور شاه‌عباس با من خورند و آشامیدند و من حتی بیش از بیست‌بار با شاه غذا خوردم. (فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۳)

چیدمان سفره

شاه و درباریان روی سفره‌های زربفت، ابریشمین گلدوزی و قلم‌کاری شده (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۰ و ۱۷۶ و ۱۸۸ و ۲۷۰؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۳/ ۱۲۸۹ و ۱۲۵۵/۴؛ فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۲۷۲-۲۷۳؛ کارری، ۱۱۳ و ۱۶۶؛ فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹ و ۲۰۵؛ عالم‌آرای شاه‌اسماعیل: ۸۸) و عامه‌ی مردم روی سفره‌های معمولی می‌نشستند. چیدن سفره و کشیدن غذا در خانه‌ی قاطبه‌ی مردم توسط صاحب‌خانه و در مهمانی‌های دربار و بزرگان توسط غلام‌بچه‌هایی که وسط سفره ایستاده و نشسته بودند، صورت می‌گرفت. آنها ظروف غذا را در اطراف سفره طوری می‌چیدند که هر دو تا سه نفر بتوانند بدون این‌که زیاد از جای خود حرکت کنند، به راحتی از آنها بکشند و بخورند. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۰) سرعت عمل و چابکی خدمت‌کاران در گستردن، چیدن و برچیدن سفره و ظروف را شاردن با شگفت‌زدگی چنین توصیف می‌کند: «در آینه‌ی خیال می‌پنداشتم در تماشاخانه‌ای نشستهم و بازیگری بازیگران را می‌نگرم.» (شاردن، ۱۳۷۲: ۱۳۹۱/۳-۱۲۹۲) در واقع این سرعت عمل و نظم بی‌نظیر حاکم بر مجالس پذیرایی دربار مولود سه عامل بود: رفت‌وآمد پابره‌نه خدمت‌کاران هنگام چیدن و برچیدن سفره، تهیه تدارکات مجلس پذیرایی از انبار و سپس تعداد زیاد خدمت‌کارانی که دست‌به‌دست سفره می‌چیدند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۱۳۹۱/۳-۱۲۹۲ و نک: دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۰ و ۱۷۷؛ فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۲۷۱)

سفره قاطبه‌ی ایرانیان را ساده و بی‌ریا که به هنگام چیدن سفره همه‌ی غذاهای آماده را یک‌باره و بدون هیچ تناسبی باهم روی سفره می‌گذارند، توصیف نموده‌اند. در چینش سفره‌ی دربار نیز این شیوه تاحدودی مرسوم و معمول بود. اروپایی‌ها حتی شیوه سفره‌آرایی، سادگی غذاها و نحوه غذاخوردن ایرانیان را بهتر و زینده‌تر از سفره‌چینی و غذاهای گوناگون توأم با اسراف خودشان می‌دانستند. (ن.ک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۱۴) بر روی سفره ایرانیان اکثر مواقع پُلو، گوشت پخته و بریان، انواع ترشی، مربا، (کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵) ماست، (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹ و ن.ک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲) خاگینه، اسفناج پخته، (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹ و نک: تنررو، ۱۳۹۷: ۳۸۳) سبزی‌های معطر، شکر، سرکه (آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸) و سالادهای تابستانی و زمستانی (شاردن، ۱۳۷۲: ۶۰۶/۲) موجود بود. با این‌که خیلی عمومیت نداشت، اما گاه نمکدان‌های کوچکی نیز روی سفره گذاشته می‌شد. هم‌چنین مقابل هر نفر نیز دو یا سه نان لواش یا دیگر نان‌ها را که مقداری سبزی تُند روی آنها بود تا به جای سالاد استفاده کنند، می‌گذاشتند. از این نان‌ها هم‌چون فرهنگ حاکم در برخی نواحی ایران امروز؛ به‌عنوان سرپوش ظرف غذا یا سینی استفاده می‌کردند تا هم غذا را گرم نگه دارد و هم با آن غذا را تناول کنند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲) چون ایرانی‌ها به خوردن آب هنگام صرف غذا - جزء پلو و گوشت - عادت نداشتند، (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۴؛ دل‌واله، ۱۳۸۴: ۱۷۷) بعد از صرف غذا آب می‌آوردند. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۷۱) اما بجای آب، شربت در طعم‌های مختلف را روی سفره می‌گذاشتند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۹/۲-۸۳۵؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۵؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳-۳۱۴؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۱۴؛ آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸) باوجود حرمت، شراب به‌عنوان پیش غذا برای تحریک اشتها یا همراه غذا نوشیدنی دیگری بود که برخی اروپایی‌ها به بودنش روی سفره‌ی دربار یا دیگر مکان‌ها اشاره نموده‌اند. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۱۷۷؛ سانسون، ۱۳۴۶: ۸۹؛ فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۷۶) امری که حاکی از آنست که گفتمان قدرت در شرایط خاص با کنار گذاشتن موازین شرعی و صدور فرامین و احکام، حرام بودن شراب را ملغی نموده و این‌گونه مسکرات جای خود را بر روی سفره‌ی شاه، بزرگان و مردم باز می‌کردند.

آداب غذاخوردن و پذیرایی کردن

در فرهنگ ایرانیان غذا و سبک خوردن آن به‌عنوان مبحثی از تاریخ اجتماعی همواره آداب و سنت‌های مختص به خود را داشته است. در فتوت‌نامه نزدیک‌ترین رساله به اوایل دوره صفویه آمده است که: «میان خوردن انسان و خوردن حیوان فرق

باشد؛ چه حیوان زیستن برای خوردن دارد و انسان خوردن برای زیستن؛ فرق میان این دو خوردن به آداب است، یعنی آدمی آداب و ارکان اطعام خوردن نگه می‌دارد و حیوانات از آن بی‌خبرند.» هم‌چنین ارکان غذا خوردن در این رساله به چهار فرض، چهار سنت، چهار مستحب و... تقسیم شده است که در فرض‌ها؛ لقمه‌ی حلال، غذای پاک و نخوردن نجس و آلوده و در سنت‌ها؛ شستن دست‌ها پیش از غذا، گفتن بسم‌الله در شروع غذا و با دست راست غذا خوردن را مدنظر باید داشت. (واعظی کاشفی، ۱۳۵۰: ۲۳۱-۲۳۳) این آداب را ایرانیان دوره صفویه نیز در غذا خوردن رعایت می‌کردند، چنان‌که در حلیه‌المتقین از رساله‌های تعلیمی این دوره که در نه فصل به آداب خوردن پرداخته است و اشتراکاتی با رساله فتوت‌نامه دارد، نیز به ظرف‌هایی که غذا خوردن با آنها سفارش و نهی شده، آداب و اوقات غذا خوردن و آداب پس از صرف غذا و... اشاره شده است. (مجلسی، ۱۳۶۹: ۱۱۶-۵۸) ایرانیان برای شروع غذا خوردن و آشامیدن (واعظی کاشفی، ۱۳۵۰: ۲۳۲؛ مجلسی، ۱۳۶۹: ۷۶) و علاوه بر آنها برای شروع تمام کارها (شاردن، ۱۳۷۲: ۱/۳۶۳ و ۲/۷۶۴) نام خدای مهربان و بسم‌الله را بر زبان می‌آوردند. قاطبه‌ی مردم سعی می‌کردند تا احکام و قواعد فقهی مربوط به حلال و حرام بودن غذاها و آشامیدنی‌ها را در رژیم غذایی‌شان رعایت کنند. البته عده‌ای زیادی هم بودند که آشکارا یا در خفا تمام این قواعد را رعایت نمی‌کردند و در این زمینه شاهان، درباریان و دولت‌مردان صفوی و کسانی که به آنها تاسی می‌کردند در ردیف اول بودند. تنها زمانی که شاه صفوی از صرف فعل حرام توبه می‌کرد و برای قانون‌شکنان مجازات‌هایی در نظر گرفته می‌شد، صرف فعل حرام به حداقل می‌رسید.

ایرانیان شهرنشین برای آشپزی از ظروف فلزی، مسی و چینی و روستائیان نیز بیشتر از ظروف سفالی استفاده می‌کردند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۰؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵ و نک: پلامتری، ۱۳۹۶: ۲۰۷) برای غذا خوردن نیز از ظروف چوبی چون؛ سینی، بشقاب (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۵۶؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۲/۸۳۴) و قاشق‌های دراز و عمق‌دار برای استفاده‌های خاص و از سفال و قاق‌های چوبی برای صرف غذاهای مایع استفاده می‌کردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۹) احتمال استفاده از ظروف فوق‌الذکر که امروزه طب سنتی و پزشکی جدید نیز بخاطر کیفیت و سلامت آنها را توصیه می‌کنند، تا حدودی ایرانیان آن روزگار را از مشکلات و آسیب‌هایی که استفاده از دیگر ظروف برای بشر امروز دارد، ایمن نگاه می‌داشته است. هم‌چنین باوجود این‌که خوردن و آشامیدن در ظروف طلا و نقره از نظر شرعی ممنوع و حرام بود. (واعظی کاشفی، ۱۳۵۰: ۲۳۴؛ مجلسی، ۱۳۶۹: ۵۸) اما شاهان صفوی در ظرف‌های باکیفیت طلا و نقره‌ای غذا می‌خوردند. (کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۹ و نک: سانسون، ۱۳۴۶: ۸۰-۸۱؛ شرلی، ۱۳۸۷: ۱۴۹؛ فیگوبروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ استودارت، بی‌تا: ۱۹۴) در این مورد نیز گفت‌مان قدرت برای نشان دادن شکوه و تجمل دربار با استفاده نمودن از این ظروف شرع اسلام و موازین آن را نادیده می‌گرفت. علاوه بر شاه و زبردستانش، ثروتمندان نیز هیچ تردیدی برای استفاده از ظروف طلا و نقره و کنار گذاشتن قوانین شرع به دل راه نمی‌دادند و تنها افرادی که استطاعت مالی نداشتند این قوانین را رعایت می‌کردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۲۸۹)

بر روی سفره ایرانیان از قاشق، چنگال و کارد برای خوردن خبری نبود و تنها برای غذاهای آبکی هم‌چون خورش‌ها و نوشیدنی‌ها از قاشق چوبی مخصوصی استفاده می‌شد. (نک: دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۶؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵؛ آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۴/۱۳۵۶؛ سانسون ۱۳۴۶: ۸۹؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۴) اروپایی‌های مهمان دربار که عادت نداشتند با دست غذا بخورند به ناچار از همین قاشق‌های چوبی (دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۶) که گنجایش برخی نمونه‌های آن به قدر گنجایش ده قاشق معمولی بود، (شاردن، ۱۳۷۲: ۴/۱۳۵۸) برای خوردن استفاده می‌کردند. البته برخی گزارش‌ها چون؛ «اربابم در آنجا غذا خورد، قاشق‌ها از طلا بود.» (استودارت، بی‌تا: ۱۹۴) نیز حاکی از آنست که قاشق‌های از جنس طلا روی سفره دربار که احتمال برای استفاده مهمان خارجی بوده، وجود داشته است. قاشق‌هایی [کف‌گیر] از جنس طلا نیز برای تکه‌تکه کردن گوشت و ریختن برنج (نک: دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۷؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳) روی سفره وجود داشت، اما اکثراً از دست برای ریختن برنج در ظرف مهمان‌ها استفاده می‌کردند، روشی که در ایران کاملاً طبیعی و مؤدبانه و در اروپا بی‌ادبی و عدم آشنائی با آداب تلقی می‌شد. (کارری، ۱۳۴۸: ۴۰)

درواقع چون ایرانی‌ها به عنوان یک سنت با «دست راست و سه انگشت» (واعظی کاشفی، ۱۳۵۰: ۲۳۲؛ علامه مجلسی، ۱۳۶۹: ۶۸) عملی که امروزه نیز در برخی مناطق ایران رایج است، غذا را صرف می‌کردند، از قاشق و چنگال روی سفره خبری نبود. (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۱؛ دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۶؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳ و ۳۰۹؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲؛ سانسون، ۱۳۴۶: ۸۹؛ فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲) اروپایی‌ها دست راست ایرانی‌ها را قاشق و چنگال آنها می‌دانستند (دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۱ و ۲۱) و حتی شاید به مصداق «الناس علی دین ملکوه‌م» برخی از آنها براین اعتقاد بودند که: «چون خود شاه با دست غذا می‌خورد، دیگران از او تقلید می‌کنند.» (آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸) به همین خاطر ایرانی‌ها گوشت را چنان نرم می‌پختند که بین انگشتان‌شان بدون زحمت کوچک می‌شد و بعد داخل دهان گذاشته و می‌خوردند. «کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۴؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳) درحالی‌که ایرانی‌ها عادت نداشتند از کارد و چنگال استفاده کنند.» (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۴) و این شیوه‌ی غذا خوردن ایرانیان یک سنت بود، اما اروپائیان آن را عجیب و بدور از تمدن و نزاکت می‌دانستند. (دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۱)

آوردن آفتابه‌لگن با آب گرم برای شستن و تمیز کردن دست‌ها در ابتدا و انتهای مهمانی‌ها از دیگر آداب و سنت‌هایی مرسوم ایرانی‌ها بود که بسته به نوع مهمانی‌ها جنس آن‌ها متفاوت بود. (نک: دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۲ و ۱۷۷-۱۷۸؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲ و ۱۲۹۰/۳؛ فیگوروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۴؛ اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۲۰۰) درآغاز پذیرایی‌های دربار، مستخدمی خواجه با آفتابه‌لگنی طلایی و مهتری با حوله به سراغ شاه می‌رفتند تا دستش را بشوید و خشک کند و سپس مستخدمی عادی با ظروف طلایی به سراغ مهمانان برجسته می‌رفت. به دیگر مهمانان، حوله نمی‌دادند و آنها با پارچه‌ی کوچکی که در جیب داشتند، دست‌های‌شان را پاک می‌کردند. (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۳) بعد از صرف غذا و برچیده شدن سفره نیز آفتابه لگنی حاوی آب گرم برای دست شستن مهمانان آورده می‌شد. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲ و نک: ۱۲۹۰/۳؛ کارری، ۱۳۴۸: ۴۰؛ چلی، ۱۳۹۸: ۸۵) دستمال سفره نیز از دیگر وسایلی بود که برخی بوجود آن روی سفره (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۱۴۸) و برخی به عدم وجود آن اشاره کرده‌اند. (سانسون، ۱۳۴۶: ۸۹؛ آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸) البته برخی مهمانان دستمال‌های از جنس ابریشم و زربفت در جیب، کمر و کمربند خود داشتند (دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۱ و ۱۷۷؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۹) و برخی هم به‌جای دستمال دست خود را با کیک‌شیرینی‌ها (آنترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸ و ۹۴) و نان‌های نازک (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۱؛ فیگوروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۳) روی سفره پاک می‌کردند. توفتان یا سطل زباله، دیگر وسیله‌ای بود که برای حفظ و رعایت نظافت در مهمانی‌ها بین هر دو نفر گذاشته می‌شد تا هنگام غذا و میوه خوردن؛ آشغال غذا، پوست میوه و آب دهان خود را در آن بی‌اندازند تا محیط و فرش‌هایی که روی آن نشسته‌اند، پاکیزه باقی بماند. (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۰ و نک: کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۵۷) درواقع سنت آفتابه‌لگن‌گردانی درآغاز و پایان مهمانی‌ها و استفاده از توفتان حاکی از توجه اکید ایرانیان به سلامت و بهداشت خوردن، آشامیدن و حفظ تمیزی محل پذیرایی بود که امروزه دیگر این سنت حسنه وجود ندارد.

با ورود مهمانان ابتدا با شیرینی و میوه‌های مختلف از آنها پذیرایی می‌شد و سپس قهوه و شربت می‌آوردند. (آنترمونی، ۱۳۹۷: ۹۴) با آغاز صرف شام یا نهار برخلاف اروپایی‌ها که عادت داشتند روبروی هم بنشینند، ایرانی‌ها در یک ردیف کنار هم می‌نشستند. با این شیوه نشستن چون بیش از دو یا سه نفر نمی‌توانست به ظروف غذا که ثابت بودند، دسترسی داشته باشند، چنگ‌گونه غذا را داخل ظروف می‌ریختند. (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹) ایرانی‌ها برخلاف اروپایی‌ها هنگام غذا خوردن به رفت‌وآمد نمی‌پرداختند و نهار را در سکوتی عمیق و بدون گفتگو صرف می‌کردند. (اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲ و ۱۳۵۸/۴) به همین خاطر از پریدن غذا در گلو در حین صحبت کردن و نتایج ناشی از آن در امان می‌ماندند. تواضع، ادب، مهربانی و خویشن‌داری صاحب‌منصبان دربار در وقت غذا خوردن و سکوت و آرامشی که در مهمانی‌های شاه ایران وجود داشت را سانسون برتر از مهمانی‌های اروپائیان ذکر می‌کند. (سانسون، ۱۳۴۶: ۸۹-۹۰) ایرانی‌ها را مردمانی درست‌کار و شریف که درب خانه‌های‌شان هنگام غذا خوردن روی همه باز است و با طیب‌خاطر به هر کس که با آنها هم‌سفره شود غذا می‌خوراند، توصیف نموده‌اند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۴ و نک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۷-۸۳۸)

هم چون امروز که به دلایل پزشکی و برای حفظ سازوکار و سلامتی بدن، خوردن آب و سایر نوشیدنی‌ها حین صرف غذا توصیه نمی‌شود، ایرانیان عصر صفوی نیز خواسته یا ناخواسته این مهم را رعایت می‌کردند. آنها مابین غذا مشروب صرف نمی‌کردند و فقط بعد از صرف غذا شربت یا آب می‌خوردند (کاری، ۱۳۴۸: ۱۴۵) و تنها هنگام خوردن غذاهای گوشت‌دار بود که شربت می‌خورند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲) ایرانی‌ها و بویژه درباریان و دولت‌مردان عادت داشتند که حین غذا خوردن و نوشیدن مشروب به موسیقی گوش فرا داده و یا نمایش ببینند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۰۰؛ تنرو، ۱۳۹۷: ۳۸۴؛ دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۸) با این‌که به طول کشیدن صرف غذا برای حدود یک‌ساعت و نیم در برخی مهمانی‌ها اشاره شده است، (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۰۰) اما ایرانی‌ها مجموعاً وقت کمی را برای غذا خوردن اختصاص می‌دادند و برخلاف سفارش احادیث و روایت بنابر نوشته‌های اروپائیان؛ نجویده و بسیار سریع هم‌چون سوپ غذاها را می‌بلعیدند. (نک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲؛ سانسون، ۱۳۴۶: ۹۰؛ دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۷) چنان‌که حجم برنج و گوشتی که یک ایرانی نجویده، می‌بلعید برای برخی اروپایی‌ها چنان غیرممکن جلوه می‌نمود که معتقد بودند اگر دندان تنها به کار جویدن غذا می‌آمد، در این صورت وجودش برای ایرانی‌ها چیزی زائد و بی‌فایده بود. (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۴ و نک: تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳) به خاطر همین سریع غذا خوردن آنها چندان بر سر سفره باقی نمی‌ماندند و جای خود را به دیگران می‌دادند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳) این سریع غذا خوردن هم خلاف سفارشات دین مبین اسلام و سیره پیامبر (ص) و ائمه (ع) بود و هم در تعارض با منویات علم پزشکی امروز که مزایای زیادی را برای آرام و با حوصله غذا خوردن و مضراتی برای سریع غذا خوردن بر شمرده‌اند. یکی دیگر از عادات ایرانی‌ها و مخصوصاً شاه و رجال مملکت این بود که غذا را در مقابل چشم حاضران تهیه می‌کردند. امری که ناشی از ترس رجال ایرانی از مسموم شدن بود. چنان‌که شاه‌عباس غالباً دستور می‌داد تا غذا را در مقابل او تهیه کنند و چون به این کار هم راضی نمی‌شد، خودش شروع به آشپزی می‌کرد. (دلاواله، ۱۳۸۴: ۶۹ و نک: بلو، ۱۳۹۶: ۲۴۲ و ۲۴۳)

وعده‌های غذایی و ذائقه ایرانیان

اروپائینی که اوایل دوره صفوی وارد ایران شده‌اند، ایرانیان را از ملت‌های پُرخور دنیا که پیر و جوان‌شان روزی چهار وعده غذا می‌خورند، توصیف نموده‌اند. (دالساندری، ۱۳۸۱: ۴۷۳) اما در واقع منظور آنان صوفیان [قزلباشان] صفوی بود که به پُرخوری و زیاده‌روی شهره بودند. (ممبره، ۱۳۹۷: ۲۳۰) ازیرا که دیگرانی که بعدها و حتی به تواتر وارد ایران شدند و مدت بیشتری در شهرها اقامت گزیدند، ایرانی‌ها را مردمانی مقتصد (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۱/۲؛ فیگوریو، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ کاری، ۱۳۴۸: ۱۴۵) که بنابر عادت در تغذیه اندازه نگه می‌دارند و پُرخور نیستند، معرفی کرده‌اند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۱/۲) در واقع ایرانی‌ها چه به حکم اجبار و چه از روی قناعت؛ چندان در بند شکم و تنوع خوردنی‌ها نبودند (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷) و عموماً توجهی هم به غذاهای گران و تجملی نداشتند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۶۹) اروپائیان تا حدودی نسبتاً درست، علل کم‌خوراک بودن ایرانیان را تنها حاصل تعلیمات و تلقینات مذهبی‌شان برای قناعت در تغذیه نمی‌دانستند. بلکه ناشی از علل و عواملی چون: گرم بودن اقلیم‌شان و نیاز به غذای کمتر؛ عدم تنوع، کم و سهل‌الوصول نبودن فرآورده‌های مواد غذایی؛ کم‌حرکی و ورزش نکردن؛ اعتیاد به چاق و قلیان که مسبب کاهش خوراک و اشتهاست؛ حرام بودن مصرف انواع مشروب که تحریک‌کننده اشتهاست، زیاده‌روی در مصرف تریاک و مشروبات سردی چون کوکنار و مواد مخدر می‌دانستند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۱۹/۲)

ایرانی‌ها بجز وعده صبحانه و برخلاف عثمانی‌ها که سه نوبت غذای پختنی و گرم می‌خورند، تنها دوبار ظهر و شب غذای کامل می‌خورند. (شاردن، ۱۳۷۲، ۸۲۰/۲ و ۸۲۱) یک‌بار بین ساعت ده تا یازده صبح که غذای‌شان شامل میوه، لبنیات و مربا بود و بار دیگر نزدیک به هفت ساعت بعد از ظهر که عمدتاً دارای گوشت بود. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۱/۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷) بسیاری از آنها حتی توجهی به صرف یک نهار کامل و مناسب در روز نداشتند و بجای آن مقدار اندکی کره، پنیر و میوه می‌خورند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۰) آنها هر بار فقط برای یک نوبت و به اندازه غذا می‌پختند و با برچیدن سفره اگر

غذایی باقی می ماند آن را به افراد مستحق می دادند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۱/۲-۸۳۲) البته برخی ایرانیان نیز بودند که استثناً دوبار در روز غذای پخته می خوردند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۰-۲۷۱) در واقع برخلاف سنت حاکم بر زندگی امروز، ایرانیان عصر صفویه به اندازه‌ی وسیع و نیاز روزانه خود غذا پخت می کردند و با عدم اسراف و اجتناب از دور ریختن غذاهای مانده با حبه کردن آن به افراد مستمند، آنها را نیز از سفره خود بهره‌مند می کردند. در آشپزخانه‌ی دربار نیز از آنجا که برخی درباریان غذای اصلی خود را پیش از ظهر می خوردند، نیز روزی دوبار غذا پخت می شد. ایرانی‌ها برای تهیه غذا از گوشت تازه و گرم استفاده می کردند، به همین خاطر گوسفندی را که گوشتش را برای شب نیاز داشتند، صبح سر می بردند و مرغ را نیز وقتی ذبح می کردند که بلافاصله برای پختن در دیگ بی اندازه‌اند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۱/۲-۸۳۲) برخلاف آداب غذایی امروز، افراد ثروتمند و طبقه متوسط بعد از ذبح حیواناتی چون گوسفند، بز و... هرگز کله و پاچه، سیرابی و شیردان آنها را نمی خوردند و فقط فقرا و بینوایان آنها را می پختند و می خوردند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۸/۲) گیپای گوسفند و گیپای شکمبه‌ی بره از غذاهایی بود که با سیرابی و شیردان درست می کردند. (باروچی بغدادی، ۱۳۹۸: ۱۶۳-۱۶۷) هرچند قطع به یقین نمی توان تنها مصرف کنندگان گیپا را فقرا و بینوایان دانست، اما ذکر نحوه‌ی تهیه آن در رساله‌های آشپزی دوره صفوی (نورالله آشپز، ۱۳۹۸: ۲۰۷ و نک: باروچی بغدادی، ۱۳۹۸: ۱۷۸) حاکی از آنست که طبقات متوسط و ثروتمند جامعه نیز از گیپا به عنوان یک وعده غذایی حتی برای تنوع هم که شده استفاده می کرده‌اند.

کمیابی و گرانی سوخت؛ چوب، هیزم و ذغال (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۷/۲؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۶؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۵۸؛ تنرو، ۱۳۹۷: ۳۷۷؛ آترمونی، ۱۳۹۷: ۱۰۰) نقش مهمی در آشپزی و تهیه وعده‌های غذایی و تغییر و تحول در نوع ذائقه مردم در ایران عصر صفوی داشت. این مسئله و معضل باعث شده بود تا غالب ایرانیان فقط یک نوبت در روز غذای پخته بخورند (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷) و عده‌ی زیادی از مردم و افراد بی بضاعت حتی به خاطر گرانی سوخت و به صرفه نبودن تهیه‌ی غذا در خانه، از مغازه‌های اغذیه‌فروشی غذای حاضری تهیه کنند. (کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۶؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۷/۲) به همین خاطر اغذیه‌فروشی‌ها زیادی در سطح کشور وجود داشتند و چون غذاها و خوراکی‌های شان، بسیار خوشمزه و مطبوع بودند، مردم تمایل زیادی برای خرید غذاهای حاضری آنها داشتند. حتی بزرگان و دولت‌مردانی که در خانه‌های شان آشپزخانه‌ی کامل و آشپزهای قابلی داشتند نیز برخی مواقع از غذاهای لذیذ این اغذیه‌فروشی‌ها برای خود خریداری می کردند. این اغذیه‌فروشی‌ها در نواحی دور از پایتخت هم چون هرمز نیز برقرار بودند و انواع خوراکی اعم از گوشت، ماهی سرخ کرده و... را به مشتریان خود ارائه می کردند. (فیگیویروا، ۱۳۶۳: ۵۴) پادشاهی چون شاه‌عباس نیز برخی مواقع که در خیابان و یا وسط بازار با این اغذیه‌فروشی‌ها برخورد می کرد، از غذای خوشمزه آنها می خورد. وی برخی مواقع حتی ناگهانی به منازل خصوصی می رفت و از غذاهای آماده آنها می خورد و روی هم‌رفته در تمام سال وضع خوردن و نوشیدنش به همین منوال بود. (دلواله، ۱۳۸۴: ۶۹-۷۰)

قبل از پرداختن به وعده‌های غذایی مردم در صبحانه، نهار و شام؛ لازمست که به جایگاه نان در این وعده‌ها اشاره کرد. نان را ایرانی‌ها همه‌روزه به شکل لواش، تنوری، سنگگ، یوخوا و... بسیار خوب، سفید و خوش خوراک پخت می کردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۹؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۳/۲-۸۳۴؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۱) آنها بجز نان لواش روی دیگر نان‌ها دانه‌هایی نظیر خشخاش، کنجد و شاهدانه می پاشیدند که نقش تسکین‌دهنده و آرام‌بخش برای آنها داشتند که طبق عادت پس از صرف هر وعده‌ی غذایی مدتی استراحت می کردند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۴/۲) با این که همواره مواردی از این نان‌ها روی سفره ایرانی‌ها موجود بود، اما نان نقش کمی در تغذیه‌ی آنها داشت و برنج را به جای نان مصرف می کردند و به همین خاطر معمولاً نان روی سفره نمی گذاشتند. (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۱؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۵/۲) در واقع ایرانی‌ها مخصوصاً درباریان و دولت‌مردان نان کمی مصرف می کردند چنان که کمپفر در وصف یکی از مهمانی‌های می نویسد: «هیچ کس نان نخورد حتی ذره‌ای. گفتمی با در نظر گرفتن آن همه غذای مطبوع، خوردن نان کاریست ناشایست.» (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۴) نانی هم اگر احياناً روی سفره وجود داشت، نان‌های پهن و نازک تنوری بود که بیشتر به عنوان بشقاب، غذا را روی آنها می ریختند. (نک:

فن دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲) مصرف نان در مناطقی چون سواحل جنوب خزر که برنج آنجا فراوان و ارزان بود، زیاد نبود (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۶/۲) و در سواحل خلیج فارس مردم هرگز نان نمی‌خوردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۷۰) مصرف کم نان حتی سبب می‌شد تا خارجی‌هایی که مدتی در ایران اقامت می‌گزیدند به خوردن برنج عادت کنند و با نان بیگانه شوند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۵/۲)

صرف صبحانه بستگی به سطح اجتماعی و توان مالی مردم داشت. صبحانه‌ی عوام معمولاً از یک یا دو فنجان چای و یک قطعه نان. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۵/۲) و صبحانه‌ی طبقه‌ی متوسط از یک نان با مقداری پنیر، یک کاسه ماست و دوغ، یک یا دو نوع میوه که یکی از آنها غالباً خربزه بود، تشکیل می‌شد. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۴/۲؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵) صبحانه‌ی طبقه‌ی ثروتمند نیز علاوه بر موارد فوق‌الذکر از مربا، شیرینی، پالوده و بعضی قطعات فرمه و کلوچه‌ی قندی متشکل بود. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۴/۲) ایرانی‌ها برای پخت وعده‌های غذایی بیشتر از روغن حیوانی (شرلی، ۱۳۸۷: ۱۴۹؛ دلواله، ۱۳۸۴: ۲۱؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۱۴۶؛ شاه طهماسب، ۱۳۴۳: ۵۶) که طعم آن به مذاق برخی اروپایی‌ها خوش نمی‌آمد (کارری، ۱۳۴۸: ۱۱۴) و کره گاوی و گوسفندی (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۶/۲) یا روغن اعلاء (ممبره، ۱۳۹۷: ۲۲۱) و روغنی که از دنبه گوسفند (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۸) گرفته می‌شد، استفاده می‌کردند. کره‌ای که مدت‌ها در خیک مانده بود از اجزای مهم پلو بود و در انتخاب بهترین نوع آن؛ کره‌ی گاوی و گاومیش نهایت دقت را به عمل می‌آوردند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۶/۲) برخی مواقع حتی از روغن گوشت بره، گوسفند و یا مرغ کباب شده نیز برای پخت برخی پلوه‌ها استفاده می‌شد. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۶/۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۸) برخلاف روغن‌های حیوانی از روغن‌های گیاهی چون زیتون و کنجد بسیار کم برای پخت‌وپز استفاده می‌کردند. طبق برخی گزارش‌ها روغن زیتون عموماً در مراکز تولیدش گیلان، مازندران (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۲۱-۲۲) و گرگان مصرف داشت و مردم دیگر مناطق که به آن دسترسی کمتری داشتند، ارزش زیادی برای آن قائل نبودند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۵۲/۲) چون رنگش سیاه، روغنش پر از شن و تقریباً فاسد بود (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۲۲) و احتمال بوی نامطبوع آن هم چون روغن‌های فرابکر یا تصفیه نشده امروزی که سلیقه‌ها و ذائقه‌های کمی آن را برای مصرف می‌پسندند. البته روغن‌های گیاهی بهتری هم چون روغن ارده کنجد که زرد، روشن و با کیفیت بود و روغن کنجد که زود تند می‌شد و کیفیت کمتری داشت نیز به مقدار زیاد موجود بود و مردم می‌توانستند از آنها استفاده کنند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۵۲/۲) در کنار روغن، ادویه نقش مهمی در آشپزی داشت و برخلاف رسم امروز ادویه‌ها را نمی‌کوبیدند و یا آسیاب نمی‌کردند، بلکه آنها را هم‌چنان که بود به غذا اضافه می‌کردند. از این اعتقاد داشتند با این شیوه عصاره‌ی ادویه داخل غذا می‌شود و مواد زائدش که هضم آن سنگین است، وارد معده نمی‌شود و حتی مشکلات گوارشی را به بار نمی‌آورد. در واقع اتحاد ذوق و سلیقه‌ی ایرانیان در نوع غذاهای موردپسندشان، مسببات تمجید و تحسین سیاحان اروپایی را فراهم آورده بود. هم‌چنین از دیگر عادات خوب آنها این بود که از کم‌نمکی، شوری، کم و زیادی ادویه، ترشی و شیرینی غذا و ناپختگی گوشت، ایراد و گله‌ای نمی‌کردند که احتمال با این شیوه و رعایت این نوع ذائقه به نحوی خود را از ابتلاء به برخی بیماری‌ها در امان نگه می‌داشتند (نک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲)

ناهار عامه‌ی ایرانیان عمدتاً عبارت بود از انواع میوه هم‌چون انگور و خربزه؛ لبنیات هم‌چون پنیر، ماست، سرشیر، خامه و سرانجام انواع مربا (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷؛ اولثاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۰) مگر در روزهایی که مهمان داشتند و بجای آنها غذای گرم می‌پختند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲) امری که نشان از تمایل ایرانیان آن روزگار به میوه‌خواری و سبزی‌خواری دارد که امروزه نیز به عنوان یک برنامه غذایی مطرح است که در آن زمان بیشتر نتیجه‌ی گرانی سوخت و کمبود گوشت برای پختن غذا بود. برنج نقش مهمی در تغذیه ایرانی‌ها داشت و آنها مصرف‌کننده‌ی عمده برنج بودند. (نک: اشترویس، ۱۳۹۶: ۱۶۵؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۳۰) چنان که برنج غذای منحصر بفرد مازندرانی‌ها (دلواله، ۱۳۸۴: ۱۳۳) و خوراک اصلی تبریزی‌ها بود. (آنترمونی، ۱۳۹۷: ۷۱) البته در برخی مناطق هم‌چون سواحل خلیج فارس بواسطه‌ی عدم توانایی مالی فقط عده‌ای قلیل از برنج استفاده می‌کردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۷۰) میل به مصرف زیاد برنج را برخی از دلایل رنگ‌پریدگی

و گندم‌گون بودن پوست مردم مازندران دانسته‌اند. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۱۳۳) برنج به صورت پلو غذای اصلی شام و ناهار ایرانیان بود و ثروتمندان آن را با انواع گوشت، مخصوصاً گوشت گوسفند می‌خوردند. (کارری، ۱۳۴۸: ۱۴۵؛ شرلی، ۱۳۸۷: ۱۴۹؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹ و ۲۷۱؛ دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۱؛ اشترویس، ۱۳۹۶: ۱۶۵-۱۶۶؛ پلامتری، ۱۳۹۶: ۲۰۹-۲۱۰؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۳۰) پیاز خرد شده، بادام پوست کنده، لپه، کشمش ریز بی‌دانه، فلفل، میخک، دارچین و هل از جمله مخلفات پلو بود. برای معطر کردن و طعم‌دار کردن پلوه‌ها از پودر رازیانه، عصاره آلبالو، شیرتوت، آب‌انار، افشره شاه‌توت، شکر، زعفران و تمره‌ندی استفاده می‌کردند و برخی مواقع نیز آن را ساده طبخ می‌کردند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۶/۲؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۱؛ اولتاریوس، ۲۷۱؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۲۴-۲۵؛ فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۲۸ و ۲۳۰) پلوه‌های ترش و شیرینی که اروپایی فقط به رنگ و مخلفات آنها اشاره کرده‌اند، در رساله‌های آشپزی دوره صفوی اسامی مختلفی هم‌چون؛ قلیه‌پلو، نرگسی‌پلو، رشته‌پلو، پلوسماق، پلوغوره، باروچی بغدادی، (۱۳۹۸: ۱۱۵-۱۳۵) لیموپلو، به‌لیموپلو، نارنج‌پلو، زرشک‌پلو، انارپلو، رب‌انارپلو، زغال‌پلو، تم‌پلو، سرخ‌پلو، سبزپلو و... داشتند. (نورالله آشپز، ۱۳۹۸: ۲۰۱-۲۱۷) چنان که برخی به پخت «چهل‌گونه پلوه‌های خوش‌عطر و مُعبر» در شهر تبریز اشاره کرده‌اند. (چلیبی، ۱۳۹۸: ۳۲) دل‌واله پلو ایرانی را سالم و خوشمزه که حین سفر زود گرم می‌شود و شکم را زود سیر می‌کند و کیفیت یک بشقابش برابر با چهار بشقاب برنج ایتالیایی است توصیف نموده است. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۲۱) شاردن نیز برنج را غذایی سریع‌الهضم که بر مقدار خون نمی‌افزاید و فضولاتش کم و در معده و روده تولید گاز نمی‌کند و خاصیت بارزش معتدل و پاکیزه کردن خونت و برای تب و برخی بیماری‌ها و رفع خستگی بهترین غذاست معرفی می‌نماید. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۵/۲) یحتمل مجموعه این ویژگی‌ها باعث شده تا برخی براین اعتقاد باشند که «به جز پلوی عجم، نعمت دیگری ممدوح نیست.» (چلیبی، ۱۳۹۸: ۸۴) ایرانی‌ها علاوه بر پلو، برنج را به صورت چلو و بدون چربی، با آب و نمک طبخ می‌کردند و با رب‌های ترشی هم‌چون رب‌انار و... می‌خورند و معتقدند که این غذا بسیار سالم و خوش‌طعم است. (دل‌واله، ۱۳۸۴: ۱۳۳) در واقع رسم خوردن مایعات ترشی هم‌چون رب‌انار و ترشی در حین صرف غذا یا غذاهای ترش مزه‌ای چون انواع پلو، خورش و آش که در آنها از لیمو، انار، نارنج، سرکه و... استفاده می‌کردند، اولتاریوس را برآن داشته تا چنین نتیجه بگیرد که «ایرانی‌ها هم‌چنان که رسم آنانست با غذا مایعات ترش می‌خورند و به این ترتیب با بیماری اسکوربوت که در آلمان رواج دارد، مبارزه می‌کنند.» (اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۶۵)

در کنار برنج، گوشت نقش مهمی در سبب غذایی ایرانیان داشت. ذائقه آنها اعم از ثروتمند و فقیر بیشتر متوجه گوشت گوسفند، بز، مرغ، خروس و جوجه بود و میل چندانی برای خوردن گوشت‌های دیگر هم‌چون ماهی، گوشت شکار، گاو و گوساله نداشتند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۰/۲ و ۸۳۲؛ نک: فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲؛ تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷؛ آنترونی، ۱۳۹۷: ۱۰۰) در مناطق نزدیک به دریا، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها هم‌چون بندرعباس؛ گوشت ماهی مصرف زیادی داشت و گوشت مرغ باوجود فراوانی بخاطر بوی زهم‌اش کمتر مصرف می‌شد و گوشت گوسفند، کبوتر و کبک نیز جز خوراک‌های معمولی مردم آنجا بود. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۷۰) در نظر ایرانی‌ها گوشت هرچه تازه‌تر، بهتر بود. آنها از اواسط بهمن تا اواسط اردیبهشت‌ماه بیشتر از گوشت بزغاله و از اواسط اسفند تا اواسط تیر بیشتر از گوشت بره استفاده می‌کردند و گوشت گوسفند را از هر نوع گوشتی بهتر می‌دانستند. زیرا براین باور بودند که گوسفند دارای هیچ عادت و صفت بد و زشتی نیست که از راه مصرف گوشتش به انسان منتقل شود. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۳/۲ و ۸۳۲) شاید به همین خاطر بود که در ایران قصابان دیربهدیر گاو و گوساله برای فروش ذبح می‌کردند و بیشتر متقاضیان گوشت‌ها آنها هم مسیحیان و گبرها بودند. البته برخی فقرا و ندرهای مناطق سرد کشور نیز در فصل زمستان گاهی گوشت گاو و گوساله می‌پختند و می‌خورند. ذائقه ایرانیان در مصرف گوشت حیوانات حلال گوشت سبب شده تا شاردن با استناد به نظر طبیبان ایرانی که معتقد بودند خصوصیات طبیعی حیوانات حلال گوشت از طریق استفاده از گوشتشان به مردم منتقل می‌شود، چهره ایرانیان را نسبت به مسیحیان که گوشت خوک مصرف می‌کردند؛ شاداب‌تر، روشن‌تر و گیراتر ذکر کند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۲/۲) در واقع مصرف نوع گوشت‌ها حاکی از آنست که ایرانی‌ها از لحاظ طب سنتی تا حدودی نوعی ارتباط و تعادل بین مزاج‌شان با گوشت‌های مصرفی ایجاد کرده بودند و بیشتر

گوشت گوسفند و بره که از لحاظ طب سنتی بهترین نوع گوشت برای مزاج انسان است را به همراه گوشت بز که از لحاظ کیفیت دست کمی از گوشت گوسفند نداشت و هر دو جز دسته گوشت‌های با طبع گرم و تر بودند را مصرف می‌کردند. غذاهایی که با گوشت کباب و پخته‌شده‌ی؛ شکار، کبوتر، کبک و قرقاول درست می‌شد بیشتر بر روی سفره‌ی پادشاه، درباریان و اشراف موجود بود. (فن‌دریابل، ۱۳۵۱: ۶۲؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۲/۲) گوشت ماهی نیز هم‌چون مرغ دیگر گوشت سفیدی بود که جامعه‌ی آماری کمی در ایران آن را مصرف می‌کرد. هرچند طبق برخی گزارش‌ها به ماهی‌های نمک‌سود و پخته‌شده‌ی دریای خزر، گیلان و خلیج فارس در اصفهان اشاره شده (نک: فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۳۲۳؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۱۳۵۹/۴؛ واله قزونی، ۱۳۷۲: ۷۶) اما مصرف‌کننده‌ی عمده گوشت ماهی نیز تنها درباریان، اشراف و اعیان بودند. درباریان حتی از ماهی خشک یا دودی برای تحریک اشتها استفاده می‌کردند. این در حالی بود که برخی مردم تنها فقط در جشن‌ها و مهمانی‌های بزرگ از گوشت ماهی استفاده می‌کردند و دیگران میل و ذائقه چندانی برای خوردن آن نداشتند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۲/۲ و ۱۲۹۰/۳) چنان‌که در ایالت فارس که دارای رودخانه‌های متعدد با ماهی‌های مرغوب و لذیذ فراوان بود، مصرف ماهی نقش کمی در سفره مردم داشت. (فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۱۶۷) در قلمرو صفویان تنها در مناطقی که به سواحل دریاها هم‌چون خلیج فارس نزدیک بودند، ماهی در کنار خرما قوت غالب مردم بود. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۷۰) در مناطق ارمنی، گرجی و چرکسی نشین نیز به خاطر نزدیکی به دریای خزر و وجود رودهای بزرگ گر و ارس مردم در تمام فصول سال از انواع ماهی چون قزل‌آلا حداکثر استفاده را می‌بردند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۳۳۱/۱ و ۴۰۳) در برخی مناطق نیز که به دریاها دسترسی داشتند، صید ماهی و استفاده از آن اعاشه‌ی اصلی فقرا بود. (نک: فیگوریوا، ۱۳۶۳: ۴۰۱)

کباب به همراه پلو از غذاهای اصلی و مطبوع ایرانیان در مهمانانی‌ها بود. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷-۳۰۸ و ۳۱۳؛ سانسون، ۱۳۴۶: ۷۹ و ۸۹؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ آترومونی، ۱۳۹۷: ۸۸؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۳۰) آنها از میان کباب‌ها بیشتر کباب بره یا بز را که در سرکه یا آب‌لیمو و پیاز و نمک خوابانیده می‌شد، دوست داشتند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۹/۲-۸۴۰ و نک: تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۸؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۲) کباب مرغ، کباب قازوکلنگ، کفته کباب و کباب بلگ‌انگور از جمله دیگر کباب‌های معروف و ترش‌مزهای بودند که با اناردان، رُب‌به، رب‌زرشک، رب‌غوره و برگ انگور تهیه می‌کردند. (باروچی بغدادی، ۱۳۹۸: ۱۶۹-۱۷۰) در پایتخت-اصفهان- کباب‌پزی‌های بسیاری وجود داشت که گوسفندان آویخته و سرخ شده‌ای در آنها آویزان بود و برای مشتری‌هایشان از هر جای گوسفند که مایل بودند، می‌بردند. (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۸) خوروش یا قلیه غذای دیگری بود که با استفاده از انواع گوشت‌ها برای مهمانان تهیه می‌شد. (سانسون، ۱۳۴۶: ۷۹ و ۸۹؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۶/۲ و ۱۲۹۰/۳) با این‌که ندرتاً به اسامی خورش‌هایی چون قیمة (شاردن، ۱۳۷۲: ۵۵۳/۲ و ۸۳۶/۲) و مزه‌ی ترش آنها (دلاواله، ۱۳۸۴: ۱۷۶) در سفرنامه‌ها اشاره شده، اما در رساله‌های آشپزی اسامی خورش‌های که اکثراً ترش‌مز هستند، هم‌چون: قلیه‌اناردان، قلیه‌غوره، قلیه رب‌انار و زرشک، قلیه‌لیمو و نارنج، قلیه‌غوره و آلوچه، قلیه‌ریواس، قلیه‌سرکه، قلیه‌زرشک، قلیه‌سماق و قلیه‌چقاله‌بادام ... ذکر شده است. (نک: باروچی بغدادی، ۱۳۹۸: ۱۴۵-۱۵۵ و نورالله آشپز، ۱۳۹۸: ۲۱۹-۲۲۱) آش غذای دیگر ایرانی‌ها بود که اروپایی‌ها نظر مثبتی درمورد آن نداشتند (نک: تاورنیه، ۱۳۸۹: ۲۴) و تنها به طبخ آش ترش از گوشت‌های مانده و بُورده به همراه سبزی، ادویه و ترشی اشاره می‌کنند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۸/۲) در حالی که ایرانی‌ها آش‌های گوناگون با طعم‌های مختلف مخصوصاً طعم ترش هم‌چون: آش‌رشته، آش‌ماهیچه، آش‌گندم‌وجو، آش‌حلیم، آش-سرکه، آش‌سماق، آش‌تمره‌ندی، آش‌انار، آش‌رب‌ها، (باروچی بغدادی، ۱۳۹۸: ۷۵-۱۰۶) آش‌نارنج‌ولیمو، آش‌غوره، آش‌آلوچه، آش‌زرشک، آش‌ترخانه و... را طبخ می‌کردند. (نورالله آشپز، ۱۳۹۸: ۲۲۷-۲۳۲)

برخلاف ناهار، شام ایرانی‌ها پختنی بود (تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۰۷) و بسته به سطح اقتصادی خانواده‌ها گاه شامل سوپ معمولی یا سوپی حاوی گوشت، سبزی و نخود بود-پیش‌غذا- که بعد از آن پلو با گوشت را روی سفر می‌آوردند و گاه شامل کباب و یا تخم‌مرغ، سبزی و نان و حتی پلو خالی بود. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲ و ۹۳۵) البته گرانی سوخت یا نداشتن آشپزخانه در خانه سبب شده بود تا عده زیادی از مردم شام شب‌شان را از اغذیه‌فروشی‌ها شهر خریداری کنند. (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۷/۲)

شام دربار نیز شامل سینی‌های بزرگ طلا و نقره‌ی مملو از پلوه‌های رنگارنگ؛ سفید، سیاه، زرد، قرمز، آبی و... به همراه گوشت دام، مرغ خانگی و پرندگان بود. (دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۷۰؛ کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲؛ اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۲۷۱؛ کارری، ۱۳۴۸: ۱۱۴؛ ممبره، ۱۳۹۷: ۲۲۸؛ ترورو، ۱۳۹۷: ۲۸۳) طبق آماری که شاردن از مقدار مصرف گوشت در آشپزخانه دربار ارائه می‌دهد که ظهرها چهار بره و سی مرغ و شب‌ها نصف گوشت نوبت ظهر، (شاردن، ۱۳۷۲: ۱۲۱۸/۳) می‌توان چنین نتیجه گرفت که در بین گوشت‌ها؛ گوشت بره و مرغ بیشترین مصرف و گوشت ماهی نیز باتوجه به مباحث پیشین کمترین مصرف را در دربار داشته است. هم‌چنین مصرف گوشت دربار در ظهرها بیشتر از شب‌ها بوده و این می‌تواند ناشی از دلایل متعددی چون تعداد کم مهمانان یا حضاران در دربار در وعده شام و یا احتمالاً صرف غذای سبک‌تر در شب‌ها باشد. هم‌چنین باوجود این که برخی منابع شام شاهانی چون شاه‌عباس را مقتصدانه و برای نشان دادن گرایش به جنگاوری و زندگی سربازی بیان نموده‌اند، (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲) اما سفره شام برخی حاکمان صفوی گاه شامل ۱۴۰ ظرف انواع گوشت و ۱۵۰ ظرف انواع میوه می‌شده است. (نک: جنکینسون، ۱۳۹۶: ۹۷) امری که حاکی از آنست که باوجود امساک شاه در خوردن اما برخی حکام تنوع طلب بوده و در خوردن زیاده‌روی می‌کرده‌اند که تا حدودی می‌تواند صحه‌ای بر روایات سفرا و سیاحان اروپایی اوایل دوره صفوی باشد که قزلباشان را افرادی پرخور و... معرفی نموده‌اند.

ایرانی‌ها برای قبل و بعد از صرف غذا نیز پیش‌غذاهایی برای تحریک اشتها و پس‌غذاهایی برای پایان غذا روی سفره می‌گذاشتند. در مهمانی‌های دربار حلواچی‌ها مسئول چیدن و برچیدن پیش‌غذا -دسر- روی سفره بودند (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۷۳) و میوه‌های تازه و گاه پوشانده شده با لایه‌ای از شکر، شربت‌ها، شیرینی و نان شیرینی‌ها، (کمپفر، ۱۳۶۳: ۲۵۶ و نک: اولتاریوس، ۱۳۸۵: ۱۹۹) قهوه، نقل، مربا و شراب از جمله این پیش‌غذاها بودند. (نک: تاورنیه، ۱۳۸۹: ۳۱۳؛ شاردن، ۱۳۷۲: ۱۳۵۵/۴؛ دلاواله، ۱۳۸۴: ۲۰؛ سانسون، ۱۳۴۶: ۸۰-۸۱؛ آترمونی، ۱۳۹۷: ۸۸ و ۹۴) در منابع تاریخ‌نگاری دوره صفویه نیز از حلوا یا حلویات [انواع شیرینی] در کنار شربت‌هایی چون آب‌لیمو، گلاب و بیدمشک به عنوان پیش‌غذا یاد شده است. (افروشته‌ای نطنزی، ۱۳۷۳: ۳۵؛ ترکمان، ۱۳۸۲: ۷۷۴/۲-۷۷۶؛ نصیری، ۱۳۷۳: ۱۱۷؛ شاملو، ۱۳۷۱: ۶۲/۱ و نک: ۶۶-۶۷؛ واله قزوینی، ۱۳۷۲: ۵۳۸-۵۳۹؛ وحید قزوینی، ۱۳۸۳: ۶۷۵ و ۶۲۰؛ منجم، ۱۳۶۶: ۱۴۹ و ۴۴۹) آلوجه، تَرَب-سیاه (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۲۷۲ و نک: شاردن، ۱۳۷۲: ۸۲۱/۲) کاهو، کلم، کلم‌قمری، اسفناج و ریحان دیگر سبزیجاتی بودند که روی سفره مردم وجود داشتند تا ضمن خوردن غذا صرف شوند. (کارری، ۱۳۴۸: ۱۵۴) بسته به فصول سال و محیط جغرافیایی نیز پس‌غذاها با هم متفاوت بودند. چنان‌که از مخلوطی از ورقه‌های نازک پنیر با دوغ و کوبیده دانه‌ی بَنه به عنوان یک پس‌غذای تابستانه (شاردن، ۱۳۷۲: ۸۳۴/۲) و از خرما و خربزه به عنوان پس‌غذا در بنادر جنوب یاد شده است. (فیگوئروا، ۱۳۶۳: ۷۶)

نتیجه‌گیری

برخلاف امروز که مجالس مهمانی برای یک وعده‌ی خاص و با حاضر شدن مهمانان در ساعت مختص به همان وعده در خانه‌ی میزبان شروع می‌شود، اما مجالس مهمانی در دوره‌ی صفوی از ساعات اولیه‌ی صبح تا پاسی از شب در خانه میزبان آغاز می‌شد و مهمانان به‌جای یک وعده هر دو وعده‌ی ناهار و شام را مهمان میزبان خود بودند. بدین‌گونه آنها هم فرصت بیشتری برای معاشرت با یک‌دیگر و هم بحث و مباحثه در مورد مسائل روز و برخی سرگرمی‌هایی چون شاهنامه‌خوانی و... که بسته به شأن اجتماعی افراد با هم متفاوت بود، پیدا می‌کردند. چیدمان و آرایش سفره آنها نیز از لحاظ سادگی، سلامت و استفاده از برخی ظروف و خوردن برخی مواد گوشتی، لبنی، غلات، سبزیجات و میوه‌ها و هم‌چنین مصرف به اندازه و به دور از هدر رفت خوردنی‌ها در این دوره در نوع خود جالب‌توجه است و حتی از برخی جهات مسببات ابراز شگفتی سفرنامه‌نویسان از آداب غذاخوردن ایرانیان را فراهم می‌آورد و آنان را وا می‌دارد تا به این مهم اعتراف کنند که تغذیه‌ی ایرانیان را از جهت برنامه غذایی و مسائل پزشکی بهتر و معقول‌تر از اروپائیان است. گزارش‌ها حاکی از آنست که

ذائقه‌ی غالب ایرانیان برای طبخ انواع پُلوها و خُورش‌ها بیشتر بر پایه مزه‌های ترش و برخی مواقع شیرین و ملس بوده و آنها اکثر مواقع غذاهایی با طعم ترش را با استفاده از میوه‌های ترشی هم‌چون؛ انار، لیمو، زرشک و رُب‌های ترش طبخ و مصرف می‌کردند. این ذائقه به لحاظ طب سنتی حکایت از غلبه مزاج گرم و تر یا دموی در میان جمعیت زیادی از مردم آن روزگار دارد که ویژگی افراد دارای این مزاج براساس تعاریف طب سنتی قد متوسط تا نسبتاً بلند با اندامی تنومند و بدنی ماهیچه‌ای با موهای پر پشت و... می‌باشد. کمبود و گرانی سوخت برای استفاده جهت پخت‌وپز غذا باعث شده بود تا ایرانیان آن روزگار برخلاف برخی ملت‌های هم‌جوار که مواد سوختنی کافی در دسترس داشتند و سه وعده در شبانه‌روز غذای پختنی می‌خوردند، تنها یک وعده در روز غذای پختنی بخوردند و برای دیگر وعده‌ها مردم به دکان‌های اغذیه‌فروشی مراجعه کنند و بدین گونه میل به مصرف غذاهای حاضری یا آماده در آنها بیشتر از غذاهایی باشد که در می‌بایست در داخل آشپزخانه‌ی خانه‌های‌شان با هزینه‌های گزاف تهیه کنند. آنان حتی برخلاف امروز، عادت نداشتند یک نوع غذا را برای دو وعده بپزند و غذای هر وعده با غذای وعده دیگر متفاوت بود و این نشان از تنوع غذایی هرچند ساده اما نسبتاً سالم آنها دارد. با این شرایط حتی اسراف در صرف غذا در حد بسیار پایینی بود و برخی مواقع اگر از غذاها احیاناً چیزی باقی می‌ماند آن را نیز به فقرا و مستمندان می‌بخشیدند، سنتی که خوشبختانه امروزه نیز مورد توجه خانواده‌ها در مجالس و مهمانی‌ها قرار گرفته است. با این‌که در سفرنامه‌ها برنج به صورت پلو، غذای عمده ایرانیان معرفی شده است و اسامی انواع و اقسام پلوه‌ها را می‌توان در رساله‌های آشپزی و برخی سفرنامه‌ها دید، اما مصرف برنج همه‌گیر نبود و در برخی مناطق چون جنوب برنج به خاطر عدم استطاعت مالی مصرف‌کنندگان و گران بودن قیمتش، چندان یا اصلاً مصرف نداشت. در برخی مناطق چون نواحی شمالی نیز مصرف برنج آن‌قدر زیاد بود که هم‌زمان جای نان را نیز روی سفره گرفته بود و بدین‌گونه نان نقش کمتری بر روی سفره ایفاء می‌کرد. ایرانیان عصر صفوی هم‌چون مردمان امروز از میان گوشت‌ها؛ مصرف‌کننده عمده‌ی گوشت قرمز بودند که البته بسته به طبقات اجتماعی گوشت گوسفند، بره و بز را که طب اسلامی توصیه نموده را غالباً درباریان و ثروتمندان و گوشت گاو را بیشتر اقلیت‌های مذهبی و بعد گروه‌های کم درآمد و ضعیف جامعه مصرف می‌کردند. ایرانیان در مجموع گوشت سفید-مرغ و ماهی - چندان‌کی که از سلامت غذایی بیشتری در مقایسه با گوشت قرمز برخوردار است، مصرف نمی‌کردند. هرچند گوشت مرغ را نسبتاً و تا حدودی برخلاف گوشت قرمز، تمام طبقات جامعه مصرف می‌کردند، اما مصرف‌کننده عمده گوشت ماهی مردمان مناطقی بودند که به دریاها و دریاچه‌ها دسترسی داشتند و این گوشت قوت غالب آنان بود. بعد از آنها درباریان، اعیان و اشراف مصرف‌کننده گوشت ماهی در مهمانی‌ها و جشن‌ها بودند که گاه حتی از آن به صورت نمک‌سود و خشک شده به عنوان پیش‌غذا برای تحریک اشتها نیز استفاده می‌کردند.

منابع

- آنترمونی، جان بل (۱۳۹۷)، *سفرنامه جان بل آنترمونی*، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: مجمع ذخائر اسلامی
- ادواردز، آرتور، (۱۳۹۶)، *سفرنامه آرتور ادواردز*، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: مجمع ذخائر اسلامی
- افروشته‌ای نطنزی، محمود بن هدایت‌الله (۱۳۷۳)، *نقاوه الآثار*، به تصحیح احسان اشراقی، تهران: علمی و فرهنگی.
- استودارت (بی‌تا)، *سفرنامه استودارت*، ترجمه احمد توکلی، بی‌نا.
- اشترویس، یوهان (۱۳۹۶)، *سفرنامه یوهان اشترویس*، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: مجمع ذخائر اسلامی
- اولتاریوس، آدام (۱۳۸۵)، *سفرنامه*، ترجمه احمد بهپور، تهران: ابتکار نو.
- باروچی بغدادی، محمدعلی (۱۳۹۸)، «کارنامه» درباب طبخ‌ی و صنعت آن، آشپزی دوره صفوی، به کوشش ایرج افشار، تهران: سروش

- بلو، دیوید (۱۳۹۶)، *شاه عباس*، ترجمه خسرو خواجه‌نوری، تهران: امیرکبیر.
- پلامتری، لیونل، (۱۳۹۶)، *سفرنامه لیونل پلامتری*، سفرنامه‌های انگلیسی‌ها در ایران، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: مجمع ذخائر اسلامی.
- تاورنیه، ژان باتیست (۱۳۸۹)، *سفرنامه تاورنیه*، ترجمه حمید ارباب شیرانی، تهران: نیلوفر
- ترکمان، اسکندربیگ (۱۳۸۲)، *عالم‌آرای عباسی*، ج ۲ (و ۱) به تصحیح ایرج افشار، تهران: امیرکبیر.
- ترورو، آنتونیو، (۱۳۹۷)، *سفرنامه ترورو به خلیج فارس، ایران و بین‌النهرین*، سه سفرنامه، ترجمه و تحقیق حسین جوادی و ویلم فلور، تهران: انتشارات دکتر محمود افشار.
- جنکینسون، آنتونی، (۱۳۹۶)، *سفرنامه آنتونی جنکینسون*، سفرنامه‌های انگلیسی‌ها در ایران، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: نشر مجمع ذخائر اسلامی.
- چلبی، اولیا، (۱۳۹۸)، *ایران در سیاحت‌نامه اولیا چلبی*، ترجمه داود بهلولی، تهران: علمی و فرهنگی.
- دالساندری، وینچنتو (۱۳۸۱)، «*سفرنامه وینچنتو دالساندری*» سفرنامه‌های ونیزیان در ایران، ترجمه منوچهر امیری، تهران: خوارزمی.
- دلاواله، پیتر (۱۳۸۴)، *سفرنامه دلاواله*، ترجمه شعاع‌الدین شفا، تهران: علمی و فرهنگی.
- ویلز، ریچارد، (۱۳۹۶)، *سفرنامه ریچارد ویلز*، سفرنامه‌های انگلیسی‌ها در ایران، ترجمه ساسان طهماسبی، قم: نشر مجمع ذخائر اسلامی.
- سانسون (۱۳۴۶)، *سفرنامه سانسون*، ترجمه تقی تفضلی، تهران: ابن‌سینا.
- *سفرنامه بازرگانان ونیزی در ایران* (۱۳۸۱)، ترجمه منوچهر امیری، تهران: خوارزمی.
- شاردن، ژان (۱۳۷۲)، *سفرنامه شاردن*، ج ۱-۵، ترجمه اقبال یغمایی، تهران: توس.
- شاملو، ولی‌قلی بن داودقلی (۱۳۷۱)، *قصص الخاقانی*، تصحیح حسن سادات ناصری، ج ۲ (و ۱)، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
- شاه‌طهماسب صفوی (۱۳۴۳ هـ.ق)، *تذکره شاه‌طهماسب*، به اهتمام عبدالشکور مدبر، برلن: چاپخانه کاویانی.
- شرلی، آنتونی (۱۳۸۷)، *سفرنامه برادران شرلی*، به کوشش علی دهباشی، تهران: نگاه
- عباسی، مهناز و دیگران (۱۳۹۱)، «*فرایند اسلامی شدن الگوی فرهنگی اجتماعی تغذیه در ایران تا پایان سده چهارم هجری*»، فصلنامه مطالعات تاریخ اسلام، پژوهشگاه تاریخ اسلام، شماره پانزدهم، سال چهارم، ۱۰۷-۱۳۶.
- فلسفی، نصرالله (۱۳۴۷)، *زندگانی شاه‌عباس اول*، ج ۲، تهران: دانشگاه تهران.
- فن‌دریابل، ژرژ تکتاندر (۱۳۵۱)، *ایتیریسیکوم*، ترجمه محمود تفضلی، تهران: بنیاد فرهنگ ایران
- فیگوریوا، دُن گارسیا دسیلوا (۱۳۶۳)، *سفرنامه دن‌گارسیا دسیلوا فیگوریوا*، ترجمه غلام‌رضا سمیعی، تهران: نشر نو.
- کارری، جملی (۱۳۴۸) *سفرنامه کارری*، ترجمه عباس نخجوانی و عبدالعلی کارنگ، تبریز: اداره کل فرهنگ و هنر آذربایجان شرقی.
- کرسینسن، آرتور (۱۳۶۸)، *ایران در زمان ساسانیان*، ترجمه رشید یاسمی، تهران: دنیای کتاب
- کمپفر، انگلبرت (۱۳۶۳)، *سفرنامه کمپفر*، ترجمه کیکاووس جهان‌داری، تهران: خوارزمی
- مجلسی، علامه محمدباقر (۱۳۶۹) *حلیه المتقین*، تهران، انتشارات لقمان.

- منجم، ملال جلال‌الدین (۱۳۶۶)، *تاریخ عباسی یا روزنامه ملاجلال*، به کوشش سیف‌الله وحیدنیا، تهران: وحید.
- ممبره، میگل، (۱۳۹۷)، *سفرنامه میگل ممبره*، سه سفرنامه، ترجمه و تحقیق حسین جوادی و ویلم فلور، تهران: انتشارات دکتر محمود افشار.
- واعظی کاشفی، مولانا حسین (۱۳۵۰)، *فتوت‌نامه سلطانی*، به اهتمام محمدجعفر محبوب، تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- واله قزوینی، محمدیوسف (۱۳۷۲)، *خُلدبرین*، تصحیح میرهاشم محدث، تهران: بنیاد موقوفات دکتر محمود افشار.
- وحید قزوینی، میرزامحمد طاهر (۱۳۸۳)، *تاریخ جهان‌آرای عباسی*، سعید میرمحمد صادق، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- نصیری، محمد ابراهیم (۱۳۷۳)، *دستور شهریاران*، تصحیح محمد نادر نصیری مقدم، تهران: بنیاد موقوفات دکتر محمود افشار.
- نورالله آشپز (۱۳۹۸)، «*ماده الحیوه*» رساله در علم طب‌اخ‌ی، آشپزی دوره صفوی، به کوشش ایرج افشار، تهران: سروش.

References:

- Afushtei Natanzi M. (1994). *Naqawah-al-asar*. By the effort of Ehsan Eshraghi. Tehran: Scientific and Cultural Publications Company. [Persian]
- Abbasi. Mahnaz and others (2012). "Islamization process of social cultural pattern of nutrition in Iran until the end of the 4th century Hijri", *Islamic History Studies Quarterly*, Islamic History Research Institute. No 15. p. 136-107. [Persian].
- Antermoni. Jan Bell (2017). *Jan Bell Antermoni's travelogue*, translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
- Barouchi Baghdadi, Mohammad Ali (2019), "Karnameh" about cooking and its industry. A Safavid- period Cookbook. Edited by Iraj Afshar, Tehran: Soroush Publications. [Persian]
- Blow. David (2016), *Shah-Abbas*. Translated by Khosrow Khaje-Nouri, Tehran: Amir Kabir Publications. [Persian]
- Chalabi. Olya (2019), *Iran in the travelogue of Olya Chalabi*, translated by Davood Bahlouli, Tehran: Scientific and Cultural Publications Company. [Persian]
- **Christensen. Arthur** (1989). *Iran during the Sasanian era*, translated by Rashid Yasami, Tehran: Duniyai-Kitab Publications. [Persian]
- Careri. Gemelli (1969). *Careri Travelogue*. Translated by Abbas Nakhjavani and Abdul Ali Karang, Tabriz: Publications of the General Directorate of Culture and Arts of East Azerbaijan. [Persian]
- Dalsandri. Vincenzo (2002). "Vincenzo Dalsandri's travelogue". *Travelogues of Veniceians in Iran*. Translated by Manuchehr Amiri, Tehran: Khwarazmi Publications. [Persian]
- Della Valle P. (2005). *Della Valle's Travelogue*. Translated by Shafa Sh. Tehran: Scientific and Cultural Publications Company. [Persian]

- Edwards. Arthur. (2016). Arthur Edwards travelogue. British travel books in Iran. Translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
- Falsafi. Nasrallah (1968) Life of Shah-Abbas I, vol 2. Tehran: Tehran University Press. [Persian]
- Figueroa. Don Garcia de Silva (1984). Travelogue Don García de Silva Figueroa. Translated by Gholam-Reza Sami, Tehran: New publication. [Persian]
- Jenkinson. Anthony. (2016). Anthony Jenkinson's travelogue. British travel books in Iran. Translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
- Kaempfer A. (1984). Kaempfer's Travelogue. Translated by Jahandari K. Tehran: Kharazmi Publications. [Persian]
- Majlesi. Muhammad Baqer (1990). Hilyat al-Muttaqin. Tehran, Luqman Publications. [Persian]
- Monajjem. Molla Jalal al-Din (1987). Tarikh Molla jalal ya Roozname-ye Molla Jalal. By Saifullah Vahidnia, Tehran: Vahid Publications. [Persian]
- Membreh. Mighleh. (2017). Mighleh Membreh's travelogue. Three travelogues. Translated and researched by Hossein Javadi and Willem Floor. Tehran: Dr. Mahmoud Afshar Publications. [Persian]
- Naseeri. Muhammad Ibrahim (1994). Dastour Shahriaran. Corrected by Muhammad Nader Naseeri Moghadam, Tehran: Bonyad Moghuofat Dr. Mahmoud Afshar. [Persian]
- Noorullah Aushpaz (2019). "Madeh al-Haywa". Treatise on culinary science. A Safavid- period Cookbook. Edited by Iraj Afshar, Tehran: Soroush Publications. [Persian]
- Olearius. Adam (2006). Travelogue, translated by Ahmed Behpour, Tehran: Ebtekar Nu. [Persian]
- Plummetrie, Lionel. (2016). Lionel Plummetrie travelogue. British travel books in Iran. Translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
- Stoddart (no date). Stoddart's travelogue. Translated by Ahmed Tawakli. no publisher. [Persian]
- Shtrois. Yohan (2016), Yohan Shtrois travelogue. Translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
- Sanson. (1967) Sanson Travelogue. Translated by Taghi Tafzouli. Tehran: Ibn Sina Publications. [Persian]
- Sharden J. (1993). Sharden's Itinerary. Vol 1-5. Translated by Iqbal Yaghmai. Tehran: Tus Publications. [Persian]
- Shamlou. Vali-Quli abn Davoodgholi (1992). Qasas al-Khagani. Edited by Hassan Sadat Naseri. Vol. 1- 2. Tehran: Publications of the Ministry of Islamic Culture and Guidance. [Persian]
- Saha Tahmasp Safavi. (1925). Tazkareh Saha Tahmasp. To effort Abdul Shakur Madbar, Berlin: Kavyani Printing House. [Persian]

- Shirley A. (2008). *The Travelogue of Shirley's Brothers*. By the efforts of Ali Dehbashi. Tehran: Negah Publications. [Persian]
- Tavernier. Jean-Baptiste (2010). *Tavernier's travelogue*. Translated by Hamid Arbab Shirani. Tehran: Nilofar Publications. [Persian]
- Turkman. Iskandar Beg. (2003). *Alam-ara-yi Abbasi*, Vol 1-2 edited by Iraj Afshar, Tehran: Amir Kabir Publications .[Persian]
- Tenero. Antonio (2018) *Tenero's travelogue to the Persian Gulf. Iran and Mesopotamia*. Three travelogues. Translated and researched by Hossein Javadi and Willem Floor. Tehran: Dr. Mahmoud Afshar Publications .[Persian]
- *Travelogues of Veniceians in Iran*. (2002) translated by Manuchehr Amiri, Tehran: Khwarazmi Publications .[Persian]
- Valeh Qazvini, Muhammad Youssef (1993). *Khuld barin*, corrected by Mirhashim Muhaddith. Tehran: Bonyad Moghuofat Dr. Mahmoud Afshar. [Persian]
- Vahid Qazvini. Mirza Mohammad Taher.(2004). *Tarikh Jahan-ara-yi Abbasi* . Edited by Saeed Mir Mohammad Sadegh, Tehran: Institute of Human Sciences and Cultural Studies. [Persian]
- Von der yabel. Georges Tectander (1972). *Iter Persicum*. Translated by Mahmoud Tafzoli, Tehran: Farhang Iran Foundation. [Persian]
- Waez Kashifi. Mawlana Husayn. (1971) *Fotovat nameh Soltani*, by Muhammad Jaafar Mahjoub, Tehran: Farhang Iran Foundation. [Persian]
- Wills, Richard, (2016), *Travelogue of Richard Wills*. British travel books in Iran. Translated by Sasan Tahmasabi. Qom: Majma Dakaair al-Islamyyah Publications. [Persian]
-