

بررسی آداب و عادات غذایی مغولان (خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها)

پریسا قربان نژاد^۱

تاریخ دریافت: ۹۶/۱۲/۱۳

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۳/۰۳

چکیده

غذا معانی گوناگونی در زندگی انسان دارد. غذاهای ملی و بومی اقوام و ملل مختلف حیات زیستی و فرهنگی آنان را به نمایش می‌گذارد. ترجیح طعم، ذائقه، شیوه تدارک و ابزار به کار رفته، آداب و رسوم و آیینهای تهیه غذا، پیچیدگی‌های خاصی را در بستر فرهنگ نشان می‌دهد. که بازگو کننده شیوه اندیشه و سنن فرهنگی و اجتماعی آن ملت‌هاست. هدف این مطالعه بررسی غذا و نحوه تهیه آن در میان قوم مغول است و برای تحقق آن، روش پژوهش توصیفی تحلیلی بکار رفته است. نتایج به دست آمده، نشان می‌دهد که تنوع قابل ملاحظه‌ای در مؤلفه‌های غذایی بومی، منابع غذایی و آیینهای تغذیه‌ای قوم مغول وجود داشته و منبع مهمی برای پایداری و انسجام اجتماع مغول بوده است. خوراک اصلی آنان در سازگاری با محیط و با توجه به رونق دامداری، گوشت و لبنیات بود و در نوشیدنی‌ها، شیر خصوصاً به صورت تخمیر شده، مورد اقبال بوده است. مغولان از خوردن غذاهای سنگین پرهیز می‌کردند. مهمان نواز و در برابر گرسنگی متحمل بودند. البته عادات غذایی بر خلیات مغولان نیز تاثیر داشته است. پس از ورود به ایران، از عادات غذایی ایرانیان تاثیر پذیرفتند و به خوردنی‌هایی غیر از گوشت و لبنیات رو آوردند.

کلید واژه: مغول، شیر، قمیز، گوشت، لبنیات، شکار

^۱ دانشیار گروه تاریخ و تمدن اسلامی، دانشکده الهیات، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران gorbannejad@gmail.com

مقدمه

غذا و تغذیه در زمره مهم ترین نیازهای بشر و پیوسته در طول حیات مطرح بوده است. انسان‌ها در راستای سازگار شدن با ساختهای گوناگون زندگی به صور مختلفی به مسأله غذا و تغذیه پرداخته اند. تأملی در تغذیه انسان نشان می‌دهد که غذا یا خوراک چیزی صرفاً برای دریافت و یا خوردن نیست بلکه بخش مهمی از فرهنگ و هویت یک ملت، قوم و اجتماع است. آثار غذا را باید در آیین، اخلاق و فرهنگ جستجو کرد، زیرا با به کارگیری الگوهای غذایی خاص خصوصیات افراد مانند خونسردی یا عجله به نمایش گذاشته می‌شود. لحظات شاد یا غمناک زندگی روشن می‌شود. نحوه معیشت اقوام مختلف، آداب و رسوم و سطح فرهنگی و اقتصادی مردم و حاکمان مشخص می‌گردد.

غذا یکی از مهمترین عوامل انسجام دهندگی و هویت بخشی به جوامع انسانی است، طیف گسترده ایی از مناسک، آیین‌ها و سازو کارهای معنا شناختی و اسطوره شناسی با غذا خوردن در ارتباط است و مورد قضاوت قرار می‌گیرد، زیرا عادات غذایی به عنوان مفهوم بزرگ فرهنگی، کلتی پیچیده از فعالیت‌های آشپزی، تمایل‌ها و تنفرها، آگاهی جمعی، اعتقادات و تابوهاست. مردم با انتخاب‌های غذایی، این هویت را که به گروه خاصی تعلق دارند، شکل می‌دهند. میان فرهنگ مردمانی که می‌دانند مواد غذایی را چگونه فراهم کنند با تعقل و ظرافت با هم بیامیزند در شرایط مناسب و آگاهانه بپزند و هنرمندانه خوان بگسترانند با آنان که به یک لذت آنی خوردن فکر کرده اند یا فقط خواسته اند، سد جوع کنند، تفاوت است.

مغولان قدیم از جهت نوع معیشت و خصوصیات زندگی اقتصادی شکارچیان بیشه نشین، شبانان و رمه داران بودند که در استپ‌ها و دامان طبیعت زندگی می‌کردند و زندگی عشیره ای نوع خاصی از آداب و رسوم تغذیه را برایشان رقم می‌زد. اینکه مغولان به عنوان یک قوم چه می‌خوردند و چه می‌آشامیدند و کدام عوامل در تغذیه آنان موثر بود و منبع غذایی آنها از کجا تامین می‌شد؟ سوال اصلی پژوهش حاضر است.

در این خصوص تا کنون پژوهش مستقلی صورت نگرفته و کارهای انجام شده بیشتر در خصوص آداب و رسوم مردم آسیای مرکزی بوده است. مانند مقاله نورالله کسایی در خصوص «خوراک و پوشاک در آسیای مرکزی»، مقاله‌ی «آداب و رسوم ایلخانان» از اصلان پور علمداری و مقاله دیگری از مریم معزی در خصوص «آداب و رسوم ایران در دوره ایلخانی» است. الهامه مفتاح نیز در مقاله

«معیشت مغولان» به نحوه زندگی و ساختار اجتماعی آنان پرداخته است. مقاله «فرهنگ خوراک در مغولستان» از منیژه مقصودی، مربوط به دوره معاصر است که بر اساس مشاهدات شخصی نوشته و نگارنده از مطالب آنها به فراخور نیاز استفاده نموده است، اما محدوده تحقیق در پژوهش حاضر، متمرکز بر قوم مغول و بررسی خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های سنتی در مغولستان قدیم است. هرچند پژوهشگر به فراخور ضرورت در اثنای پژوهش به تاثیر فرهنگ ایران در تهیه دیگر غذاهای مغولان نیز پرداخته است.

روش تحقیق

در پژوهش حاضر از روش توصیفی تحلیلی استفاده شده و نگارنده علاوه بر تصویرسازی آنچه بود به تشریح و تبیین وضعیت مسئله و ابعاد آن پرداخته است و صرفاً آنچه را وجود داشته، مطالعه نموده و به توصیف و تشریح آن پرداخته و دخالتی در جابجایی متغیرها نداشته است. ضمن مطالعه منظم منابع دست اول مربوط به مغول مانند تاریخ سری و جهانگشای جوینی..... از مآخذ و تحقیقات جدید، تالیف، ترجمه و مقالات در حوزه غذا و نوشیدنی و قوم مغول بهره برده و نتایج حاصله را تنظیم نموده است.

یافته‌های پژوهش

تاثیر عوامل طبیعی بر معیشت مغولان

از آنجا که اوضاع طبیعی یکی از عوامل موثر در شیوه زندگی و خصوصیات رفتاری است، بنابراین در بررسی تاریخ حیات و نحوه معیشت اقوام و ملل توجه به آن ضروری است. بر این اساس زادگاه مغولان که از شرق به مراتع پهناور استپی و از شمال به جنگل غیر قابل نفوذ سبیری و از جنوب به صحرا و تمدن چین محدود می‌شد، مرتعی بدون درخت بود که استعداد کشاورزی نداشت، اما برای چرای گله‌ها و رمه‌ها ایده آل بود.^۱ در صحرای بی‌روح و خشن مغولستان نیز طوفان‌های شدید می‌وزید و پوشش گیاهی آن از خار، خاشاک و علف‌های هرز تشکیل می‌شد.^۲ به این ترتیب، موطن مغولان برای کشاورزی نامناسب، ولی به لحاظ وجود مراتع و چراگاه‌های بزرگ برای قبایل صحراگرد و چادرنشین که زندگانی‌شان از راه دامپروری تأمین می‌گردید، بسیار مطلوب بود.^۳ با توجه به نوع زندگی مغولان که به شکل چادر نشینی و بیابانی بود، تقسیم کار و تخصص بسیار ساده و بیشتر در

دامپروری خلاصه می‌شد و از طریق این شغل نیازهای اولیه و ضروری زندگی برآورده می‌گردید و زندگی ساده و بی‌تجمل احساس همبستگی بیشتر را موجب می‌گردید.^۴

سرزمین مغولستان با این خصوصیات آب و هوایی از دیرباز، محل اقامت اقوام بدوی و صحراگردی بود که عهده دار دفاع از جان و مال خویش و پیوسته مسلح بودند. سرسختی و دلاوری در آنها سرشته و به خود هراس راه نمی‌دادند. جز جنگ و شکار، غارتو نابودی مظاهر تمدن، نقش دیگری نداشتند. این مردم خانه بدوش، دشمن روستاییان و شهرنشینان بوده و اصولاً با یکجانشینی بیگانه بودند. ظهور چنگیز (۶۲۴ - ۶۱۲ ق) و تشکیل امپراتوری مغول، تحولاتی در شیوه زندگی آنان پدید آورد و مجاورت با تمدن چین و ایران، این قوم را با مدنیت و شهرنشینی آشنا نمود.^۵ اما در مدتی طولانی در برابر همان ملل متمدن، خصوصیت یک دسته راهزن و غارتگر را به خود گرفتند.^۶

ساختار سیاسی، اقتصادی و اجتماعی مغولان مرتع نشین نیز بسیار ساده و ابتدایی بود. سرسختی و فقر طبیعت، تنگی معیشت را با خود داشت و این امر به همراه خانه بدوشی و مقتضیات خاص آن، عامل پراکندگی و مانع تمرکز سیاسی بود.^۷ آنان منزل و مسکن ثابتی نداشتند. تنها حدود مراتع خود را می‌دانستند و به اقتضای فصل‌های سال از نقطه‌ای به نقطه دیگر کوچ می‌کردند. توقفگاه‌ها در مسیر کوچ به روشی انتخاب می‌شد که با نوع گله و شرایط زندگی مناسب باشد.

مغولان که برای تهیه علوفه دام‌ها و شکار، بطور دائم در حرکت بودند به تجارت نیز می‌پرداختند. خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها همیشه جزء ثابت در تجارت آنان بود و در مسیرهای طولانی و با عبور از میان ملل مختلف، طعم غذاهای بسیار از مناطق گوناگون را می‌چشیدند و با مزه خوردنی‌ها و نوشیدنی‌های گوناگون آشنا می‌شدند.

قبایل ساکن مغولستان با توجه به این شرایط برای تهیه غذای خود با مشکلات و مصایبی دست به گریبان بودند. «افراد قبیله‌ها از خردسالی عادت کرده بودند... مدت‌ها با نهایت بردباری در کمینگاه‌های نامریی یا برابر دام‌هایی که برای شکار گسترده بودند، بمانند تا قوت لایموت خود را به دست آورند و جانشان را از گرسنگی نجات دهند.» آنان به محصولات لبنی گوشت و چربی حیوانی علاقه داشتند و این غذاها آنها را در برابر زمستان‌های سرد و خشک مقاوم می‌کرد

در واقع این قوم، راه بسیار سختی از زندگی را با اهلی کردن و در اختیار درآوردن حیوانات و بهره برداری از بخش‌های پهناور زمینی که باران در آن کم می‌بارید، طی کردند. شرایط جغرافیایی و طبیعی مغولستان به گونه‌ای بود که باعث می‌شد، مردم منطقه در انتخاب خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها گزینه‌های متنوعی نداشته باشند و بنا به شرایط، غذاهایی را انتخاب کنند که برای ملل متمدن، قابل قبول نباشد. به همین دلیل نمی‌توان در این مورد آنها را وحشی صفت دانست بلکه به اقتضای طبیعت منطقه این چنین رفتار می‌کردند.^۸

مطبخ و آداب خورن

مغولان در خانه‌ای شش ضلعی یا مدور به نام «یورت»^۱ زندگی می‌کردند. در وسط هر یورت اجاقی قرار داشت که روشن نگاه داشتن آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار و به معنای تداوم زندگی بود و این تأثیر فرهنگ کهن ایرانی را می‌رساند که آتش در آن مقدس شمرده می‌شد و به واسطهٔ ترکان اویغوری در میان مغول هم وارد شده بود. نیمه شرقی یورت، مطبخ و قلمرو خصوصی زنان برای پخت و پز، نگهداری ظروف و مواد غذایی بود و نیمه غربی برای نشستن اهل خانه و میهمانان آماده می‌شد. جمع کردن تاپاله و افروختن آتش بر عهده زنان بود و بیشتر وعده‌های غذا را آنان تدارک می‌دیدند.^۹ زنان در طبقات اجتماعی پایین نقش خود را در پخت و پز برای خانواده صرف می‌کردند.^{۱۰}

مطبخ در دربار مغولان، زیر نظر خوانسالار بود و تعداد زیادی آشپز، شاگرد آشپز، چشنده و عده‌ای دیگر در آن مشغول بودند.^{۱۱} مباشر طعام و شراب، بکاول و باورچی (مزه‌کنندهٔ غذا و سفره چین) مأمور نظارت بودند. رئیس سفره خانه و آبدار باشی هم جزء مشاغل مهم محسوب می‌شدند.^{۱۲} فرمانروایان مغول علاقه داشتند که با چند تن از وزراء و اطرافیان غذا بخورند و برای گروهی دیگر از مطبخ خود غذا بفرستند.^{۱۳} اربابان و غلامان یک نوع خوراک می‌خوردند.

در سپاه مغول نیز تشکیلاتی بود که کار مطبخ را انجام می‌داد. در دوره چنگیز خان بعضی از افراد، عهده دار تدارک غذا و نوشیدنی برای سپاه بودند. «غالب امیران و وزیران بنا به عادت به غذاهای محلی و یا بنا به ملاحظات سیاسی و از ترس مسموم شدن در سفرها و مأموریت‌ها، آشپز مخصوص همراه می‌بردند.»^{۱۴}

^۱ یورت از یک چارچوب چوبی سبک و پوششی از نمد کلفت برای محافظت در برابر باد و باران تشکیل می‌شد.

سفره انداختن و دور سفره غذا خوردن، در میان مغولان مرسوم نبود. ساده ترین کارکرد سفره دور هم جمع کردن افراد و ایجاد روابط انسانی است. افرادی که دور یک سفره می نشینند، علاوه بر انجام کار مخصوصی که معمولاً خوردن غذاهای روی سفره است، با یکدیگر تعامل می کنند. اعضای خانواده معمولاً دور سفره یکدیگر را می بینند و سفره خاصیت آرامش بخش دارد. مغولان فاقد چنین روحیه ایی بودند و پس از آشنایی با آداب ایرانی بود که از آن استفاده کردند و در مجالس بزم و شادی از میهمانان و سفیران با خوراکها، میوهها و نوشیدنیهای رنگارنگ و در کنار سفره پذیرایی می نمودند.

مغولان میهمان نواز بودند. خوراکشان را حتی اگر اندک هم بود با میهمان تقسیم می کردند. رسم بود که هرگاه چارپایی را می کشتند، قلب آنرا در بشقابی نهاده و به بت چادر تعارف می کردند و سپس آن را بریان نموده و مقابل بت می خوردند.^{۱۵}

آنان دائماً می خوردند و حریصانه می نوشیدند؛ اگر چنین فرصتی نداشتند، در خوردن و نوشیدن امساک می کردند. آنان همه موجودات زنده را چه تمییز و چه کثیف می خوردند مغول در غذا خوردن به بهداشت و نظافت توجهی نداشت از آنجاییکه هنگام خوردن گوشت، دستهایشان با شیره آن آلوده می شد، برای پاک کردن، دستها را یا به چکمهها یا بر زمین می مالیدند. کاسههای خوراک خوری را نمی شستند. گاهی آنرا با آبگوشت پخته شده شسته و سپس آنرا در دیگ خوراک پزی می ریختند. بیگانگانی که با مغولان روبرو می شدند، از نحوه تغذیه آنان احساس نفرت می کردند^{۱۶} این قوم پس از سلطه بر ایران کوشیدند که با نحوه تغذیه ایرانی و کشتار شرعی حیوانات مخالفت کنند، اما پس از چندی که مغلوب آیین و فرهنگ ایرانیان شدند به خوراکیهای ایرانی و شیوه خوردن آنها خو گرفتند. آنان در قحطی بسیار صبور بود. مثلاً بعد از دو روز و دو شب گرسنگی باز هم آواز می خواندند و تفریح می کردند و با آنکه غالباً مست می شدند، ولی در غذا به منازعه و مجادله نمی پرداختند.

خوردنیهای مغولان

از ابتدا جوامع با توجه به امکانات محیط زندگی اشان، عاداتهای غذایی گوناگون را بر گزیدند. این روند انتخاب غذا به تدریج به واسطه پیچیده تر شدن فرهنگ، ابعاد گوناگونی به خود گرفت. تمام مسائل محیطی، روانی، سیاسی و اقتصادی بر عادات غذایی تاثیر گذاشت. هر چند نمی توان منکر تکامل تاریخی عادات شده، اما غذا ویژگی هایی دارد که بازگشت به گذشتههای ملی و بومی را برای مردم امکان پذیر می نماید. پخت و آماده کردن غذا همان دگرگونی فرهنگی طبیعت بود.

نان

نان یکی از اصلی ترین خوراکی ها نزد هر قومی است. آنچه آن که از سفرنامه ابن بطوطه برمی آید، مغولان به خوردن نان یا غذای سنگین و غلیظ عادت نداشتند^{۱۷} در مغولستان گندم و جو کمتر بدست می آمد، زیرا مغولان که صحرا نشین بودند و از بیلاق به قشلاق می رفتند، زیاد به کشاورزی رغبت نداشتند و ترجیح می دادند که به جای گندم یا نان جو، شیر تازه مادیان بنوشند. با این حال نوعی نان به نام چاپاتی داغ در بین آنان معروف بود. اما پس از تسلط بر ماوراءالنهر و خراسان، تهیه آرد و پختن نان را از ایرانیان آموختند.^{۱۸} زیرا در مناطق مذکور انواع مختلف نان مانند نان های بومی: نان خشکار، نان کشکین که از باقلا، نخود و گندم تهیه می شد و زغاره یا (گورس) رایج بود.^{۱۹}

معمولا نان از گندم یا جو تهیه می شد.^{۲۰} نان جو بیشتر در بین طبقات فرودست و نان گندم میان طبقات مرفه مصرف می گردید^{۲۱} به همین دلیل پیش کش کردن آن به مهمانان نشانه کمال احترام تلقی شده می شد.^{۲۲}

مغولان هنگام سفر به اسب نواله می دادند و نواله عبارت بود از آرد گندم یا جو که خمیر می کردند و در دهان اسبها می انداختند یا این که گندم و جو را بدون آرد کردن در توبره اسب می ریختند که بخورد. نواله به مناسبت ارزانی جو نسبت به گندم معمولا از جو تهیه می شد.^{۲۳}

از انبارهای نان و نحوه پخت و تقسیم آن در دوره ایلخانان در وقفنامه ربع رشیدی بسیار گفته شده است.

لبنیات

یکی از غذاهای اصلی لبنیات بود که در منابع مختلف به دفعات از آن صحبت شده است. غذاهایی که از شیر تهیه می شد در مغولستان محبوب و به «غذای سفید» معروف بودند. مغولان برای تهیه شیر اسبهای ماده را به تبری می بستند بعد کره آسی را وا می داشتند تا از سینه مادرش بنوشد، سپس او را کنار می زدند و شیر مادیان را می دوشیدند. آنان شیر را در خیک می ریختند و باچماق بزرگی به آن می کوبیدند، بعد از آن که شیر ترش می شد از آن کره می گرفتند. بعضی اوقات هم از آن ماست یا پنیر تهیه می کردند^{۲۴} از آنجا که ماست مادیان غذایی سبک، مقوی و دارای مواد غذایی ضروری برای بدن بود، تولید سنگینی و کسالت نمی کرد و خواب را منظم می نمود، غذای سربازان

مغول در راهپیمایی‌های طولانی و جنگها بود. سربازان کشتک را نیز در کیسه‌های چرمی، به عنوان غذای میان راه ذخیره می‌کردند. «چون مغول‌ها غذایی غیر از ماست مادبان نمی‌خوردند از نوشیدن آب‌های آلوده مریض نمی‌شدند یا به ندرت دچار مرض می‌گردیدند و شماره بیماران در قشون چنگیز و فرزندان او بسیار کم بود».^{۲۵}

مغول‌ها کره را که در مشک زده بودند، در روده گوسفند نگهداری می‌کردند، زیرا هیچ وقت فاسد نمی‌شد، اما مایع باقیمانده در مشک را می‌گذاشتند تا بترشد سپس آنرا می‌جوشاندند و خشک می‌کردند و از آن کشتک به دست آوردند.^{۲۶}

گوشت و انواع غذاهای گوشتی

غذا دارای سلسله مراتب است و گوشت قرمز در راس آن قرار دارد. از آنجا که هیچگونه سبزی، غله یا میوه در دسترس ایشان نبود مگر از راه تجارت، بنابراین با تکیه بر گوشت زندگی می‌کردند. گوشت در تغذیه مغول جایگاه ویژه‌ای داشت و مغولان گوشت خوارترین مردم بودند. پایه غذایی آنها به علت دامداری و دامپروری گوشت بود و در خوردن گوشت حیوانات مختلف برای مغولان منعی وجود نداشت.^{۲۷} با مطالعه تاریخ مغولان و نحوه معیشت آنان می‌توان دریافت که از گوشت گوسفند به مقدار زیاد و از گوشت گاو به مقدار کم و از گوشت اسب، گوزن، روباه، موش صحرایی، خوک، سگ و انسان و زنان تناول می‌نمودند.^{۲۸} مغولان حاضر بودند گوشت حیوان بخورند و در مقابل فرزندشان را به فردی که گوشت را داده به عنوان خدمت گزار بفروشدند.^{۲۹}

گوشت از لذیذترین و مهمترین خوراکی‌ها محسوب می‌شد. به همین جهت بیشتر در سفره‌ی طبقات بالا به شیوه‌های مختلف یمانند بریانی یا کباب شده و یا مخلوط با دیگر غذاها چون هریسه (حلیم) وجود داشت.^{۳۰}

در روزهای جشن گوشت اسب، خر، گاو و گوسفند و غاز زینت بخش سفره مغولان بود. در میهمانی‌ها به هر کس تکه گوشتی داده می‌شد. بی آنکه آنرا خرد کند با دست به دهان می‌گرفت و می‌خورد. در جشن عروسی‌ها، سفره‌های چرمی گسترده می‌شد و کباب ران اسب و نان جوین عسل آلود و بسیاری چیزهای دیگر در سفره‌ها می‌گسترده و بوی دود کباب فضای چمن را معطر می‌ساخت.^{۳۱}

مغولان گوشت را برای ذخیره در زمستان، شکار و تکه تکه می کردند و به صورت نوار در می آوردند و روی تاقچه‌ها خشک می کردند، گاهی گوشت را منجمد می نمودند و برای سال‌های بعد استفاده می کردند یا درون خیکی نگهداری می کردند. خانواده‌های مغول در پاییز، گوشت را در زمین دفن می کردند تا منجمد شود. دشت پهناور مغولستان اگر چه در سراسر تابستان پر علف بود، اما هر سال زمین آن یخ می بست.^{۳۲} نیروهای چنگیز «آب منجمد رودخانه را قطعه قطعه کرده، گورخرها و گوسفندان کوهی بسیاری شکار کرده بودند و گوشت آن‌ها را منجمد می کردند تا هنگام نیاز از آنها استفاده کنند».^{۳۳}

برای ذخیره گوشت، سالانه در زمستان شکار انجام می شد و در آن از فنونی استفاده می کردند که با اندکی تفاوت در جنگاوری نیز از آنها مدد می جستند.^{۳۴} بریدن گردن حیواناتی که مخصوص خوردن بودند، مجاز نبود.^{۳۵} از پوست اسب به عنوان پاتیل خوراک پزی استفاده می کردند. گوشت خام و آب در درون پوست اسب قرار داده می شد تا بعد با انداختن سنگ‌های داغ در آن، گوشت را بجوشانند.^{۳۶} گوشت را معمولاً می جوشانند یا کباب می کردند، اما در شرایط سخت، آنرا به صورت خام نیز می خوردند یا زیر زمین اسب یا شتری که در تمام روز سواری می داد، نرم می کردند.^{۳۷} در بین حکمرانان مغول، گوشت و کله پاچه طالب آن بسیار داشت.^{۳۸} با سبزی‌های اهلی و کوهستانی طعم گوشت را مطبوع می نمودند.^{۳۹}

مغول‌ها در صورت لزوم از گوشت انسان هم تغذیه می کردند. رهبر تاتارها با مهمانان خود از بدن انسان چون نان تغذیه می کردند و از آن جز استخوان چیزی برای کرکس‌ها باقی نمی گذاردند. مغولان زن‌های پیر و بدترکیب را به عنوان جیره روزانه می خوردند، ولی زن‌های زیبا را نمی خوردند.^{۴۰} اباقاخان قتل معین الدین پروانه را صادر کرد. معین الدین پروانه و کسانش به دست یکی از امرای مغول به قتل رسیدند و مغول جسد پروانه را قطعه قطعه کرده از غیظ و غضب گوشت او را پختند و خوردند.^{۴۱}

خوردن گوشت حیوانات اهلی

مغولان به گوشت گوسفند علاقمند بودند و در روزهایی که گوشت زیاد می شد، بسیار می خوردند و برای روزهای سخت نیز ذخیره می کردند.^{۴۲} این گوشت غذای معمولی خانواده‌ها بود که پخته یا کباب می شد بعد با هم آن را در یک ظرف می خوردند. گوشت گوسفند کمتر به دست می آمد بهای یک

گوسفند به صد دینار کوچکی (دلارسنگی) بالغ می‌شد گوشت گاو و گوسفند به غیر از قسمت‌های کم ارزشتر این حیوانات چون شکمبه به دلیل گرانی کمتر مورد استفاده فقرا قرار می‌گرفت^{۴۳}

مغول‌ها غذایی داشتند که با گوشت بز تهیه می‌شد. امعاء و احشای بز را از قسمت دم کاملاً خالی می‌کردند و روی آتش کاملاً گداخته و سرخ شده قرار می‌دادند و حرارت بسیار زیاد سنگ‌ها باعث می‌شد. گوشت بپزد. چند قطعه گوشت پر چرب را داخل یک دیگ سنگی قرار می‌دادند. سپس چند قطعه سنگ گداخته را در روی گوشت داخل دیگ می‌گذاشتند به این غذا خورخور می‌گفتند. غذای گوشواره یا راوی ولی بود نیز از گوشت گوسفند تهیه می‌شد گوشت را داخل خمیر گرد میکردند و در آب جوش قرار می‌دادند.^{۴۴}

گوشت اسب را فقط در موارد اجبار یا اضطرار می‌خوردند.^۱ به طور کلی اسب و آنچه از این حیوان به دست می‌آمد از جمله گوشت، شیر، پنیر و حتی پهن، مورد استفاده‌ی مغولان بود.^{۴۵} در میان قسمت‌های مختلف گوشت اسب، کفل اسب... با گوشت‌های دور آن چنان که ران‌ها از آن جدا شده باشد، بسیار مورد علاقه مغولان بود.^{۴۶} معمولاً تکه‌های کلفتی از گوشت اسب را یکی پس از دیگری می‌بریدند و می‌جوشاندند یا بدون نمک کباب می‌کردند. هنگام لشگرکشی، سختی و قحطی، کشتن اسب‌ها و استفاده از گوشت آن‌ها معمول بوده است؛ به طوریکه حتی اگر ظرفی برای پخت پیدا نمی‌کردند؛ در کلاه خود آنرا می‌پختند و کباب می‌کردند.^{۴۷} در بین حکمرانان مغول، گوشت اسب بخصوص کباب ران آن با برنج و سیراب خرد کرده، طالبان بسیار داشت.^{۴۸}

در مزار متوفی نیز که اطعام به مدت سه روز برپا بود، چند رأس اسب قربانی می‌کردند، گوشت را می‌خوردند و پس از آن استخوان اسب‌ها را به احترام متوفی می‌سوزاندند.^{۴۹}

گوشت حیوانات وحشی و شکار

^۱ - اگرچه مغولان اسب‌هایشان را نمی‌خوردند ولی در مواقع خاص و بروز قحطی‌ها و برخی مراسم مذهبی وقتی مجبور بودند اسب‌های پیر و گاهی جوان را برای خوراک استفاده می‌کردند. البته سعی می‌کردند مادیان‌ها را حفظ کنند چون به شیر و کره‌های آن‌ها احتیاج داشتند.

مغولان برای تکمیل تغذیه خود به شکار وابسته بودند. شکارچیان مغول آهو، غزال، روباه، گوسفندکوهی و بز وحشی، کبک، گوزن، خرگوش به خانه می‌آوردند. گوشت سگ، موش و دیگر گوشت‌های حرام و مردار، قورباغه، سگ، مار و چیزهای مشابه آنرا نیز می‌خوردند.^{۵۰} آنان گوشت شکار را تقسیم می‌کردند.^{۵۱}

با توجه باینکه قسمت مهمی از خوراک مغولان از شکار تأمین می‌شد، لذا دائماً در حال حرکت بودند. شکار در زندگی این قوم افتخار محسوب می‌شد. شکار حیوانات بزرگ و گوشتخوار، گاه دسته جمعی و گاه فردی انجام می‌گرفت. ترتیب شکار و جستجوی صید، آداب و قواعدی داشت که بخشی از یاسای چنگیز به آن اختصاص یافته است.^{۵۲} مغولان قدیم چه کسانی که در بیشه زندگی می‌کردند و به شکارچیان بیشه نشین یا «قوم بیشه یا هویین ارگان»^۱ معروف بودند چه صحرا نشینان و رمه داران که در استپ‌ها و مرغزاران زندگی می‌کردند، علاوه بر گوشت حیوانات اهلی از گوشت شکار تغذیه می‌نمودند. مغول‌ها هر سال برای بدست آوردن گوشت و برای اینکه بتوانند زمستان سخت مغولستان را به سر آورند، شکار ترتیب می‌دادند.^{۵۳} آداب شکار نزد مغولان مفصل بود «آن‌ها در اوایل فصل زمستان شکار بزرگی طرح می‌انداختند و خان با خواتین و انواع خوردنی و مشروب‌ها متوجه شکار می‌گردید».^{۵۴} شکار با کمک پرندگان^۲ و حیوانات شکاری انجام می‌شد.^{۵۵} مغولان حیوان جوان و سالم را نمی‌کشتند و حیوان مرده را می‌خوردند.^{۵۶}

اهمیت شکار نزد مغولان تا حدی بود که فرمانروایان در دربار خود مناصبی به نام میرشکار و قوشچی باشی داشتند. به گزارش مارکوپولو، میرشکار در دربار قویبلای موظف بود در فصل صید (زمستان) روزانه هزار رأس حیوانات شکاری و به همین میزان ماهی صید شده به دربار تحویل دهد.^{۵۷} گوشت، پوست و شاخ حیوانات شکاری مورد استفاده اقوام مغول قرا می‌گرفت.^{۵۸} آنان گاه ماهها در شکارگاه می‌ماندند.^{۵۹} صحرا نشینان و رمه داران زندگی خود را بر پشت زین اسب و با شکار حیوانات وحشی سپری می‌کردند.^{۶۰}

۱. از آنجا که بیشه‌ها در هر ولایتی دور از یکدیگر قرار داشتند این بیشه نشینان طبعاً از هم دور افتاده بودند و اگر چه همه آن‌ها را از اقوام بیشه

گفته‌اند، تنها به جهت محل بیشه مشخص می‌شد که هر یک از کدام قوم‌اند (رشیدالدین فضل الله، ۱۳۷۳، ۱، ۲۹۶).

۲. این امر سبب شده بود به مرور زمان پرندگان شکاری مانند قارتال، سنفور، شاهین، چاغر (چشم سیاه) در نزد آنان به عنوان حیوان مقدس یا تابو

محسوب شود، به همین علت، شکار این پرندگان و خوردن گوشت آنان ممنوع شده بود

انواع شکار بخصوص سمور و سنجاب در دسترس مغول‌ها بود و به این کار علاقه فراوان داشتند بطوریکه بعضی قبایل، بولنجین یعنی «شکارچی سمور» و بعضی دیگر، کاراموچین یعنی «شکارچی سنجاب» نام داشته‌اند.^{۶۱}

صیادان قبیله در عوض حیواناتی که در اوقات دیگر می‌کشتند و فقط از پوست آن‌ها استفاده می‌نمودند از قبیل روباه و قاقم، سمور در زمان‌های دیگر گوزن یا خر سیمی کشتند و آن حیوان را پخته و درست در ظرف می‌گذاشتند و تا آخرین لقمه می‌خوردند.^{۶۲}

اوتنای (۱۲۲۹ - ۱۲۴۱م) و جغتای در قراگول نزدیک مصب زرافشان به شکار پرندگان پرداخته و هر هفته ۵۰ شتر بار از انواع پرندگان شکاری را برای چنگیز می‌فرستادند.^{۶۳}

موش خر ماها در فرهنگ مغولستان جایگاه خاصی داشتند یعنی هم منبع غذا بودند و هم منبع خطر به جز موش خرماه این اقل طاعون، موش خرماها همواره قسمتی از خوراک تابستانی مغول‌ها بوده‌اند؛ از گوشت کتف موش خرماها که با نام «گوشت انسانی» معروف است، غذای لذیذی تهیه می‌شود.^{۶۴}

خوردنی‌های دیگر

آش و سوپ

گزارشی که از دیگر غذاهای مغولان در دست است بیشتر به دوره ایلخانان در ایران و پس از اسلام آوردنشان مربوط است که در اثر مجاورت با ایرانیان با سوپ، آش، برنج و ماهی آشنا شدند. سوپ را بیشتر سربازان می‌پختند. بدین شرح که بعد از دریافت گندم آن را به قصبات می‌دادند و آرد دریافت می‌نمودند، اما گاهی سربازان گندم خود را با گوشت طبخ می‌کردند و یک نوع سوپ غلیظ و لذیذ می‌پختند.^{۶۵} آش^۱ یکی دیگر از غذاهایی بود که مغولان پس از ورود به ایران به آن علاقمند شدند. این آش به رسم بلخ پخته می‌شد. بدین ترتیب که گوشت را با نخود طبخ می‌کردند و آنگاه انواع سبزی‌های اهلی و کوهستانی را بعد از تمییز کردن می‌کوبیدند و برای لذیذ شدن آش، آب سبزی را به مقدار زیاد در غذا می‌ریختند و مقداری عصاره غوره هم به آن می‌افزودند و رسم این بود

^۱ - در زبان ترکی کاربردی که نداشته و در سنگ‌نبشته‌های ترکی نیز آمده بود و در آن زبان نه به معنای غذایی خاص بلکه به معنای عام: غذا و خوراک بود و از همین مورد نیز این مفهوم مستفاد می‌گردد. این واژه در گروه زبان‌های ترکی نیز وجود داشته و از همان زبان‌ها به زبان کرهای و مغولی راه یافته و در کرهای به صورت آلو در مغولی به صورت آلیسون درآمد. گمان می‌رود که «واژه آش» ریشه آریایی داشته و برگرفته از سنسکریت و یا یکی از اشتقاق‌های آن در زبان ایرانی و فارسی قدیم باشد (رشیدالدین فضل الله، ۱۳۷۳/۲۲۹۱).

که آش بلخ را قبل از غذاهای دیگر می‌خوردند تا اینکه سبب مزید اشتها شود و بتوانند اغذیه دیگر را بخوبی تناول نمایند. نوعی سوپ که از شیر ترش شده تهیه می‌شد نیز همواره به عنوان غذا آماده می‌گردید. شیوهٔ تهیهٔ این سوپ بدینگونه بود: «دیگ پر از آبی را بر آتش می‌نهادند یک کاسه مایع شیر ترش را که شبیه پنیر بود و با آب سرد زده‌اند تا همچون خمیر شود، آماده می‌ساختند. آنگاه این کاسه را در دیگ جوشان خالی می‌کردند و همه آن دیگ چون سرکه ترش می‌شد. سپس نان‌های نازکی از آرد را که ورزیده و خمیر کرده‌اند در دیگ جوشان می‌انداختند. پس از آنکه اندکی جوشید... آن را در کاسه‌ها می‌ریختند».^{۶۶} به گزارش کلاویخو این غذا آشنا می‌شد، اما احتمالاً وی در این مورد دچار سهوی شده بود؛ زیرا کلمه آش واژه‌های ترکی و عام به معنای غذا و خوراک بود که در منابع به کرات در مورد غذاهای مختلف بکار رفته بود. خود کلاویخو نیز از «آش‌های گوناگون» که با برنج و یا گوشت تهیه می‌شده، یاد می‌کند.^{۶۷} غازانخان شرط کرد که در خانقاه هر بامداد و شبانگاه فقر او مساکین را آش دهند.^{۶۸} در ربع رشیدی نیز مطالبی آمده است: «جهت آن به اوقات که آش در خانقاه دهند بعضی آش در آنجا پزند. یا چون آش بسیار باشد که در مطبخ دارالضیافه میسر نگردد چیزی در آنجا در مخزن نهند و مطبخی به هر وقت که آشپز در آنجا باشد».^{۶۹}

برگزاری مراسم سالیانه به جهت سوگواری افراد بسته به میزان تمکن مالی مرسوم بود. مانند خواجه رشیدالدین که برای درگذشت یکی از فرزندان خویش مراسم سوگواری و اطعام سالیانهٔ نیازمندان را مقرر نمود. در مراسم سالگرد نیز پس از ختم قرآن و اعطای صدقات به نیازمندان به جهت آرامش روحی متوفی غذایی تهیه می‌گردید و در بین مردم توزیع می‌شد «آش بزرگ که هر سال در آن روز که واقف... به جوار حق تعالی پیوسته بر ضد و شرط آن است که مجاور انبئاع مذکور هوایمه و اعیان و مستحقان تبریز و غیر هم که آنجا بجمع شوند و ختم کنن دو آش خورند و صدقه که معین شد، آن روز بدهند... مصارف موقوف اتابوا بالبر مذکور و سایر خیرات به موجب شرط واقف غازان خان: آش بیرونی به کوشک عادلیه که امرای مغول و تازیکو کسانی که آنجا آیند و چون زیارت کنند به آن کوشک آیند و این آش آنجا خورند.» «مطبخی دیگر در بازار شهرستان ربع رشیدی تا جهت مسکینان بی سر و سامان، آن جایگاه طبخ کنند و همان جایگاه آش دهند در دارالمساکین».

برنج و ماهی

نیز که خوردن آن در مناطق مختلف ایران کاملاً متداول بود، احتمالاً مواد غذایی مورد علاقه مغولان شد.^{۷۰} دیگ عظیم برنج را دو مرد قوی، آویخته از یک چوب کلفت حمل می کردند و غالباً کاسه های کوچکی جلو هر مهمان دیده می شد که به وسیله آن می توانست به راحتی از خود پذیرایی کند.^{۷۱} مغولان، کیچری، مخلوطی از برنج و حبوبات را که از ارزن و نخود فرنگی تشکیل شده بود، بسیار خوشمزه می دانستند. آنان به ندرت ماهی می خوردند و در میان ماهی ها، روهو، یک ماهی درشت رودخانه را بهترین ماهی می دانستند.

سبزیجات و میوه

علیرغم این واقعیت که مغول ها سبزی یا میوه اصلاً نمی خوردند، تندرست و نیرومند بودند.^{۷۲} در میان شان چنین مرسوم بود که « باید در حد امکان ترب کمتر خورده می شد، ترب خواهدش نامی برای یک احمق بود. البته یک مغولی باید، تره فرنگی و ترب را به سبب باد گلویی که پیامد خوردن ترب است و بدتر و نامطبوع تر از صدای شلیک یک تفنگ و بوی باروت می باشد، به عنوان دشمن خداوند بنگرد.»

با این حال در تاریخ مغول آمده است که از سیر و پیاز وحشی، سیب و گیلاس وحشی، دانه های سرو کوهی و فندق، سانگیزور (نوعی گیاه قابض از طایفه گل سرخ که مخصوص مناطق اروپایی و سیبری است) و غده های ایرسا، پیاز زنبق سفید، تغذیه می کردند.^{۷۳}

پس از حضور مغولان در ایران، میوه در اقتصاد و زندگی آنان جایگاه ویژه ای یافت «از ترمذ، تعدادی خربزه نوبرانه برای مغول ها آوردند. خربزه را در طبقی زرین گذاشتند و پیش مغول ها فرستادند. آن ها خربزه ها را به آب انداختند و طبق زرین را به دربانان بخشیدند.»^{۷۴} در همه جای فرغانه خربزه مرغوب به دست می آمد، ولی خربزه آخسی بهترین خربزه فرغانه بود و مغول ها در خاطرات خود می نویسند که در هیچ منطقه از جهان، خربزه های نخوردیم که مثل خربزه آخسی شیرین و آبدار و لطیف و معطر باشد.^{۷۵} خربزه های آبی هر یک ۱۰ من وزن داشت، هر خربزه برای بار یک الاغ کافی بود و این میوه ها برای مغولانی که تمام زمستان را در گردنه ها و تنگه ها گذرانده بودند، غذا محسوب می شد.

انار همواره مورد علاقه بود، به ویژه اناری که آب آن گرفته می شد. «در خجند انار بسیار است. بدرستی دو مشت انسان می رسد و مزه ترش و شیرین دارد. اهل محل انار گرفته و آب آن را در ظرفی می فشارند، این مشروب لذیذ و برای عطش بسیار مفید است» مغولها از میوه خشک هم استفاده می کردند.^{۷۶}

حلوا و شیرینی

حلوا بیشتر در سفره اغنیا در کنار غذاهای دیگر بود. روز عید، شب میلاد رسول اکرم (ص)، وفات واقف و شب نوروز بعد از انجام عبادت حلوای گرم می‌دادند.^{۷۷} «غازان خان شرط کرد. ماهی دو نوبت متصوفه و خوانندگان جمع آمده خوانندگی و سماع کنند و در آنروز جهت ایشان اطعمه و حلوا پزند و فرمودند که ... در لیالی جمعه در مسجدجامع، مدارس و خانقاه حلوا پخته به ساکنان آن بقاع دهند»^{۷۸} در عیدین و سایر ایام ولیالی متبرکه حلوا و اطعمه لذیذ تریب نموده و به مجاوران و مسافران پخش کنند.

شیرینی نامزدی در اصطلاح مغولان «بولجو» نامیده می‌شد. در جشن عروسی و تولد از میهمانان با شیرینی‌ها و خوراکیهای مرسوم پذیرایی می‌شد.^{۷۹}

فرنیه موجود داشت که از شیر و برنج تهیه می‌شد و در کاسه‌های سفالین کوچک تعارف می‌گردید. بیشتر از همه فالوده مورد توجه بوده است. نوعی ژله شیرین و لطیف هم در میهمانی‌های مغولان مرسوم بود.^{۸۰}

نوشیدنی‌ها

فرهنگ نوشیدن مفاهیم بسیار زیادی دارد. مفاهیمی چون باورهای محلی در خصوص تهیه و آماده سازی نوشیدنی صحیح، آئین‌ها و مراسم ویژه ای که در آن نوشیدنی خاصی می‌نوشند، نوع تعارفات و عرضه نوشیدنی به مخاطب و در آخر نوع لذت بردن از نوشیدن. هم چنین می‌توان تمام ابزار و وسایل کمکی مثل ظرف و ظروف و تجهیزات مکانی مناسب را جزء این مفاهیم برشمرد. به جرأت می‌توان گفت فرهنگ نوشیدن نیز در میان اقوام مختلف به صورت یکی از مهمترین پایه‌های فرهنگی آن قوم درآمد. تلاش برای لذت بخش تر کردن نوشیدن، تقویت روابط اجتماعی، نوشیدنی‌ها نقش به سزایی در تقویت روابط اجتماعی انسان بازی می‌کنند. فرهنگ نوشیدن فقط برای بهبود روابط انسانی پدید نیامده است بلکه در بسیاری از فرهنگ‌ها، نوشیدن‌های مذهبی وسیله ای برای تقرب جستن به خداوند به شمار می‌آمد.

مغولان نوشیدنی‌های خاصی داشتند که این نوشیدنی‌ها را در مراسم‌های مختلف از جمله غم، شادی و مجالس تخت شاه نشینی و جنگ می‌نوشیدند. آنان بعضی از نوشیدنی‌ها را مانند خون مقدس می‌دانستند. آن گونه که از منابع بر می‌آید، این نوشیدنی‌ها به ترتیب اهمیت علاوه بر آب، شراب،

شیر، خون، چای، شیره آنقوزه، شیره درختان و آب لجنزار بود. در سفرنامه‌ها نیز به نوشیدنی‌های متفاوتی مانند سرازین، قراقومیز یا بال که از عسل به دست می‌آمد، اشاره شده است.

شراب:

آنان مزرعه‌هایی ساخته بودند که انواع و اقسام خوردنی‌ها و مشروبات در آن وجود داشت و شراب مانند آب جیحون روان بود.^{۸۱} در میان مغولان یک نوع شراب به نام قمیز که مشروب تابستان بود، تنوع بیشتری داشت و گونه‌های مختلف آن را: اسوگ، جولاغ، چیدم، سونگ، چیلگن، ترغ و آراجا می‌نامیدند. استفاده از نوشیدنی‌های سکرآور در میان مغولان امری متداول بوده است. این فرآورده‌ها علاوه بر ارزش غذایی دارای عملکردهای گوناگونی نظیر نشاط آوری، نیروبخشی و درمانگری بودند.

قمیز برای پذیرایی از سفرای خارجی هم به کار می‌رفت. شراب قمیز در کیسه‌های بزرگ چرمین درست می‌شد که طی آن مایع شیر و پنیر از هم جدا می‌شدند و سپس مایع، ترش، مایل به تلخی و دارای الکل ملایمی می‌شد. ایلخانان پس از قبول اسلام از نوشیدن شراب اعراض کردند و گهگاه «قمیز» می‌نوشیدند.^{۸۲} در زمستان نیز شراب دیگری که از برنج و ارزن و عسل درست می‌شد، مورد اقبال مغول بوده است. البته آنان وقتی سرزمین‌های دیگر را فتح کردند به شراب‌های متنوع دیگری دست یافتند و به آن‌ها نیز علاقمند شدند.^{۸۳} شاهزادگان و امراء مغول به شربت شهد و شراب سرخ ایران، علاقه فراوانی داشتند. از جمله چنگیز به شراب شیراز علاقه مند بود.

نوشیدنی دیگر «آیریک» نوعی نوشیدنی باستانی است. در تاریخ سری مغول‌ها آمده که از شیر تخمیر شده و مزه آن گس است. مملو از مواد مغذی در نوع خود غذای کامل بوده است. یک سوارکار می‌توانست چندین روز بر اسب سوار باشد و فقط آیریک بنوشد و سفر کند. نوشیدنی «آرخی» نیز یک نوع نوشابه‌ی الکلی بوده است که آن هم از شیر تهیه می‌شد. مغول‌ها در جشن‌ها و پیمان‌ها از آن می‌نوشیدند.^{۸۴}

افراط در شراب خواری، در بین مغولان امری رایج بود. آنان مستی را موجب کبر و غرور می‌دانستند. در خصوص افراط در شرابخواری سران مغول، مطالب فراوانی در منابع آمده که منجر به ضعف جسمانی و مرگ آنان می‌شد. زیاده روی در نوشیدن مدت عمر بسیاری از فرمانروایان مغول را بعد از چنگیز کوتاه کرد. این روند به طور فزاینده بن بست نظامی و فروپاشی سیاسی را نیز به دنبال

داشت. با این وجود در مذمت شراب خواری، سخنانی از چنگیز در منابع ذکر شده که: «مرد از شراب چون مست شود، ناپینا باشد و چیزی نتوان دیدن و کر باشد. چون او را خوانند نشنود و گنگ گردد و چون با او سخن گویند جواب نتوان داد. مرد مست مانند کسی است که در حالت مرگ باشد نتواند راست بنشیند در شراب خرد و عقل و هنرها نباشد و سیرت و خلق نیکو هم نباشد».^{۸۵}

پس از حمله مغول به ایران، مردم به خاطر فراموشی گرفتاریها و بدبختی‌ها شراب می‌نوشیدند و منعی هم از جانب مغولان وجود نداشت و در بازارها و مجامع، عربده می‌کشیدند و باعث هلاک و مرگ بعضی و جراحت بعضی دیگر می‌شدند. غازان خان هم فرمانی مبنی بر منع کامل شراب صادر کرد، اما کوشش‌های غازان و ابوسعید (۷۳۶ق) و فرمان رویان محلی برای مبارزه با شراب خواری بی نتیجه ماند.^{۸۶} در همه ادیان و ملل و در راس آن اسلام نیز مسکرات حرام بود و خمر و شراب را «امّ الخبائث» خوانده‌اند.

مراسمات شرب خمر

مغولان در مراسم‌های متعددی به شرب خمر می‌پرداختند که می‌توان به مواردی از آن اشاره کرد: یکی از مراسم رایج بین امراء و خانان مغول «تعیین جانشین» بود که در آن به باده گساری می‌پرداختند. در منابع تاریخی مصادیق متعددی^۱ در این زمینه وجود دارد. برای انتخاب پادشاه جدید، تمامی خوانین و شاهزادگان و امرا گرد آمده «قوربالتایی»^۲ تشکیل می‌دادند. سپس به جشن و طرب می‌پرداختند. در این هنگام شاه معمولاً از دست یکی از بزرگان مغول و شاهزادگان «جام شادباش» می‌گرفت.^۳

شراب خواری در غم و اندوه نیز رواج داشت. نقل است در مجلس عزای تولوی (حک ۶۶۳- ۶۵۴ ق)، اوگتای (حک ۶۳۹- ۶۲۶ ق) از فوت برادر کوچک خود سخت دل‌تنگ و پریشان حال و مضطرب شد «...هر وقت که شراب در عروق او می‌نشست و مستی پای می‌نهاد قآن گریه می‌کرد و می‌گفت

^۱ جوینی، ۱۳۸۲، ۱۴۶/۱ و ۱۴۷/۱، ۶۶۰/۱، ۶۶۱/۱؛ رشیدالدین فضل‌الله، ۱۳۷۳، ۳۶۵، ۳۶۶/۱، ۳۳۰/۲، الحسینی، ۱۳۶۲، ۱۱۵/۳؛ پیرنیا، ۱۳۸۵، ۶۷۰ و ۶۷۱.

^۲ به لغت مغولی مجمع عظیم بود که برای مشاوره و کنکاش انعقاد باید (ذیل واژه دهخدا).

^۳ در ابتدای امر خانان مغول چون دارای دربار و پایتخت و درگاه نبودند، در موقع جلوس و پذیرایی چندان آداب مفصل نداشتند و مراسم ایشان در این مورد نیز ساده و مختصر بود و یکی از خانها دست جانشین را می‌گرفت و به او جام شرابی تقدیم می‌کرد بعد به شرب شراب و عیش و عشرت می‌نشستند (پیرنیا، ۶۷۰ و ۶۷۱). اما بعدها این مراسم بسیار با شکوه برگزار می‌شد و انواع شرابها می‌نوشیدند.

علت نوشیدن پیوسته شراب غلبه دلتنگی از فراق غم انگیز است و مستی از آن سبب اختیار می‌کنم تا مگر ساعتی از رنج شدید آن در دل افاقتی یابم». مغولان هنگام دفن اموات نیز با آن‌ها شراب دفن می‌کردند.^{۸۷}

به هنگام فتح و بستن پیمان صلح نیز مقداری طلا در شراب حل کرده و می‌نوشیدند و آن را دارای شگون می‌دانستند.^{۸۸} ایلخانان، روز تولد خود و افتتاح بناهای نو را جشن می‌گرفتند. این جشن‌ها گاه آن چنان مفصل بود که به جشن بیعت شباهت داشت. جشن‌های مذکور «طوی» نامیده می‌شد.

مغولان برگزاری میهمانی‌های نوشانوش را نشانه توانگری و اعتبار می‌دانستند. کاسه گرفتن و کاسه داشتن رسم ویژه ای بود که در این میهمانی‌ها انجام می‌گرفت. کسی که مورد لطف واقع می‌شد، کاسه‌ی مرحمتی می‌گرفت. زانو می‌زد و آن را به یک جرعه می‌نوشید. در این آیین کاسه گیرنده، قمیز یا شراب را در جام می‌ریخت و آن را در سینی قرار می‌داد و سینی را با دو دست برمی‌داشت و در برابر خان زانو می‌زد و سینی را بالا می‌گرفت و بدین گونه جام شراب یا قمیز را به وی تقدیم می‌داشت.^{۸۹}

در موارد دیگری مثل پرستش خورشید، شکار، بستن عهد و پیمان نیز دست از شراب خواری و میگساری بر نمی‌داشتند. خورشید و ماه، آتش و آب و نیز زمین مورد پرستش مغولان بود و در مقابلشان خوراک و شراب می‌گذاشتند. این آیین بیشتر در سپیده دم و پیش از چاشتگاه انجام می‌شد. آنان به مناسبت‌های مختلف شراب‌های گوناگون را نثار خدایان می‌کردند و ظرف‌های مملو از شراب را با ادای «ورد» به هوا پرتاب می‌نمودند.^{۹۰}

در جهانگشا آمده است که: «چنگیز خان (۶۱۲ - ۶۲۴ ق) هر وقت که تصمیم به شکاری بزرگ می‌کرد..... با خواتین و سُرّیات^۱ و مأكولات و مشروبات روان شوند.»

شیر:

از دیگر نوشیدنی‌های مغولان شیر بود. برای تهیه شیر، اسب‌های ماده را به تیری می‌بستند. بعد کره اسب را وا می‌داشتند تا از سینه مادر بنوشد، سپس او را کنار می‌زدند و خودشان شیر مادیان را می‌دوشیدند.^{۹۱}

^۱ . کنیزان (ذیل واژه دهخدا)

نخستین شیر در جشن بهار بود که از گله مادبان سفید رنگ تهیه می شد و تنها امپراتور و خانواده او می توانستند از آن بنوشند و هر گاه آغاز به نوشیدن می کردند، مقداری از آن را به بت تعارف می نمودند. شیرمادبان از نوشیدنی های اشراف محسوب می شد.^{۹۲} در فصل زمستان نیز تنها ثروتمندان بودند که شیر مادبان داشتند و در پگاه هر کسی یکی دو کاسه از آنرا می نوشید و همه روز بدون خوراک می ماندند. مغولان در تابستان که شیر مادبان زیاد بود به ندرت گوشت می خوردند مگر آنکه به آنها تعارف می شد. معمولاً در هوای ابری و پس از صرف غذا، شیر مادبان را به اندازه زیاد می نوشیدند.

معمولاً شیر را در ظروف جواهرنشان می خوردند و معتقد بودند که ریختن آن بر زمین باعث بخشودگی گناهان می شود. زن ها نقش مردها را در دوشیدن شیر مادبان برعهده داشتند و بخوبی مردان شیر می نوشیدند. علاوه بر شیرمادبان، نوشیدن شیر شتر و دیگر درندگان هم رایج بود.^{۹۳}

گفته شده در میان مغولان اطفال به محض آنکه از شیر مادر لب باز می گرفتند و به شیر مادبان خوردن می رسیدند، اولیاء آنان را به حال خود گذاشته و رها می کردند.

مغولان شیر را گاهی نیز برای پختن یک نوع فرنی به کار می بردند و یا آن را با گرد گوشت اسب مخلوط می کردند.

نوشیدنی‌های دیگر

نوشیدنی دیگر مغولان دوغ بود که از آن کره هم می‌گرفتند. گاهی از دوغ کشک درست می‌کردند. به این صورت که در ظرف، کشک سائیده شده می‌ریختند و آب می‌افزودند و دوغ کشک آماده می‌کردند و قرص‌های نان را می‌افزودند و بعد از مرطوب شدن آن را می‌خوردند.^{۹۴} همچنین سربازان مغول کشک را در کیسه‌های چرمی، به عنوان غذای میان راه، ذخیره می‌کردند. در زمستان مغول‌ها این تکه‌های خشک شده را در آب جوش، نرم و حل می‌کردند و این محلول تند و تیز را می‌نوشیدند. آماده کردن دوغ در مشک‌ها یکی از وظایف اصلی زنان بود.

از دیگر نوشیدنی‌های مورد علاقه مغولان خون بود. در یاسا خوردن خون و احشاء حیوانات که سابقاً ممنوع بود؛ مجاز شمرده شد. آن‌ها خون انسان، چارپایان و اسبان را می‌خوردند و با لذت تمام خون صاف حیوانات گله خود را می‌نوشیدند. اگر غذایی به دست نمی‌آمد، شریان اسبی را باز کرده مقدار کمی خون آنرا می‌نوشیدند و شریان را دو باره می‌بستند.^{۹۵} در هنگام تعقیب و ردیابی، سواران مغول برای سدجوع گاهی به خوردن خون اسبانشان متوسل می‌شدند. خوردن خون انسان نیز جز نوشیدنی‌های مغولان بود. بر حسب اقتضای حیات صحرائشینی در مدت فرار طولانی سواران مجروح، جراحت خود را می‌مکیدند. «چنگیزخان داماد خویش تُقچار نویان را با بُرکانویان که امیری از زعمای لشکر او بود، با ده هزار سوار به جانب خراسان فرستاد تا آن را بغارتند و بسوزانند، مخ را از استخوان آن برمکنند و خون را از رگ‌های آن بنوشند و اگر رمقی باریک دان به جا مانده باشد بیرون کنند»^{۹۶}

چای نیز مورد علاقه مغولان بود. مغول‌ها همراه با غذا یا ما بین وعده‌های غذا چای را می‌نوشیدند. چای مخلوط با آرد، کره، شیر و نمک که مایعی غلیظ و مانند شوربا می‌شد.

از دیگر نوشیدنی‌های مغولان شیره آنقوزه بود که خاصیت درمانی داشت. آنان بوته آنقوزه را می‌شناختند و از فایده ریشه آن آگاه بودند و با استفاده از دشنه‌هایی که با خود داشتند، مقداری از بوته‌های آنقوزه را از زمین بیرون می‌آوردند و آنها را زیر سایه بان جمع می‌کردند و خاک ریشه‌ها را می‌زدودند و شروع به جویدن ریشه‌ها و خوردن عصاره ریشه آن می‌کردند. مریضانی که ریشه آنقوزه را می‌جوشانیدند و می‌خوردند، آتش تشنگی را فرو می‌نشاند و دیگر احساس گرسنگی نمی‌کردند. شیره درختان را نیز مینوشیدند.^{۹۷}

در منابع مطالب پراکنده‌ای از خوردن آب لجنزار در مواقع اجبار و ضرورت در میان مغولان وجود دارد.

نتیجه‌گیری

پس از مطالعه منابع تاریخی، از تمامی مواردی که به عنوان خوردنی یا نوشیدنی در این مآخذ ثبت شده بود، نتیجه‌ای نسبی حاصل شد. نسبی از آن جهت که همه‌ی منابع نوشتاری آن دوره به دست ما نرسیده و شاید موارد دیگری هم بودند که در کتب به جا مانده، ذکر نشده‌اند.

با بررسی غذا و نوشیدنی در میان قوم مغول تاثیر عوامل زیست محیطی بر انتخاب نوع غذا ثابت شد. با توجه باینکه جغرافیا در تعیین هویت اقوام و تمایز آنها از سایر گروهها تعیین کننده است. مردمی که در استپ و کوهستان‌های بسیار سرد و خشک و در شرایط نامطلوب هوایی زندگی می‌کردند، باید مواد غذایی را آنگونه انتخاب می‌کردند که متناسب با زندگی در همان محیط باشد. این مواد غذایی غالباً گوشت و لبنیات همراه با چربی بود تا زندگی در هوای سرد را برای آنها قابل تحمل نماید. علاوه بر آن مکان جغرافیایی در واقع بستر ساز حس و هویت مشترک میان قوم مغول و عاملی تعیین کننده در ساختار گروهی و پایبندی به آداب و رسوم بوده است بنا به محیط جغرافیایی و زندگی دامداری و کوچرویی و طبیعت خشن، شکار نقش مهمی در عادات تهیه مواد غذایی داشته و تدارکات ویژه و مفصلی را طلب می‌نموده است. حتی بنا به ضرورت آنها را برای فنون جنگی هم آماده می‌نموده است..

ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی قوم مغول که آنها را از سایر اقوام متمایز می‌نمود، اعم از باورها و اعتقادات، خرافات و تابوهای خاص که در میان آنان احساس تعلق و پایبندی به هنجارهای قومی شکل می‌داد در نوع انتخاب و نحوه خوردن و آشامیدن موثر بود. فقر و نیاز، سختی زندگی، کوچرویی، در انتخاب غذایی آنها تاثیر داشت و افراد قبیله رابه هم نزدیک می‌کرد و روحیه مهمان نوازی را در آنها تقویت می‌نمود. مغولان مردمی شاد، قانع و متحمل بر گرسنگی بودند. عادات غذایی بر ویژگیهای اخلاقی مغول هم تاثیر داشته است.

در مورد خوردنی‌ها هم آداب و مراسم مشابهی رعایت می‌شد. در شیوه‌ی پخت غذا برخی خصوصیات ویژه‌ای در دوره مغول حاکم بود از جمله آنکه به نظر می‌رسد به طعم طبیعی خوردنی‌ها خصوصاً گوشت بدون اضافه کردن چاشنی اهمیت می‌دادند. خوردنی‌ها اغلب شامل غلات، لبنیات و

انواع گوشت از حیوان تا انسان می‌شد. این حجم از مصادیق خوردنی و آشامیدنی در میان مغول نشان‌دهنده‌ی تنوع طلبی آن در این امر بود. همانند سایر دوره‌های تاریخ اختلاف بسیاری در سفره حاکمان و مردم عادی دیده می‌شد. زنان نقش مهمی در پخت غذا برعهده داشتند. طایفه‌ی مغول برخی از عادات غذایی خود را در حکومت ایلخانی هم ادامه می‌دادند و احتمالاً برخی از غذاها را مانند آبگوشت را در فرهنگ غذایی مردم ایران وارد نمودند (که البته تحقیق دیگری را می‌طلبد) و از ایران نیز در تنوع غذایی تاثیر پذیرفتند و تحت تاثیر عادات غذایی ایرانیان از برنج، آش، حلوا، سبزیجات و سالادها، سیر و پیاز وحشی، شیرینی، فرنی، زرده برنج، ژله، فالوده و میوه استفاده کردند.

مغولان نوشیدنی‌های مختلفی مانند شراب، شیر، خون، دوغ، چای، آنقوزه....داشتند و آداب خاصی را در مصرف برخی از آنها رعایت می‌کردند. برای بعضی نوشیدنی‌ها خاصیت معنوی نیز قائل بودند.

پی‌نوشت‌ها

- ۱ مورگان، دیوید. (۱۳۷۱). **مغول‌ها**، ترجمه: عباس مخبر، ویراسته: فریدون فاطمی، تهران: نشر مرکز، ص ۴۰
- ۲ گروسه، رنه. (۱۳۵۳). **امپراطوری صحرائوردان**، ترجمه: عبدالحسین میکده، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ص ۲۱.
- ۳ تیموری، ابراهیم. (۱۳۷۷). **امپراطوری مغول و ایران**، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه، ص ۷.
- ۴ ابن خلدون، عبدالرحمان بن محمد. (۱۳۶۹). **مقدمه ابن خلدون**. ترجمه محمد پروین گنابادی. تهران: شرکت علمی و فرهنگی، ص ۲۲۷.
- ۵ ترکمنی آذر، پروین. (۱۳۷۹). **مغولان و حکومت ایلخانی در ایران**، تهران: انتشارات سمت، ص ۷.
- ۶ تسف، ولادیمیر (۱۳۸۶). **نظام اجتماعی مغول (فتودالیسم خانه به دوشی)**. ترجمه شیرین بیانی، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ص ۱۴۲.
- ۷ رضوی، سید ابوالفضل. (۱۳۸۸). **شهر، سیاست، اقتصاد در عهد ایلخانان**، تهران: انتشارات امیرکبیر، ص ۵۹.
- ۸ بارکهاوزن، یوآخیم. (۱۳۴۶). **امپراطوری زرد**، ترجمه اردشیر نیک پور، تهران: انتشارات زوار، ص ۷.
- ۹ لمب، هارلد. (۱۳۸۹). **زندگینامه چنگیز خان مغول**، ترجمه: رشید یاسمی، قم: نشر نیلوفرانه، ص ۱۱.
- ۱۰ جرموو، جان و لورن ویلیامز (۱۳۹۴). **جامعه‌شناسی غذا و تغذیه: اشتهای اجتماعی**، تهران: جامعه‌شناسان، ص ۶.
- ۱۱ شیمیل، آنه ماری. (۱۳۸۶). **در قلمرو خانان مغول**، ترجمه: فرامرز نجد سمیعی، تهران: امیرکبیر، ص ۷۸.
- ۱۲ اقبال آشتیانی، عباس. (۱۳۶۴). **تاریخ مغول از حمله چنگیز تا تشکیل دولت تیموری**، تهران: امیرکبیر، ص ۸۳.
- ۱۳ اشپولر، برتولد. (۱۳۷۴). **تاریخ مغول در ایران**، ترجمه محمود میرآفتاب، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ص ۲۷۵.
- ۱۴ کسای، نورالله. (۱۳۷۵). «خوراک و پوشاک در آسیای مرکزی» **مجله فرهنگ**. پاییز ۱۳۷۵، ش ۱۹، ص ۱۱۸.
- ۱۵ کارین، پلان. (۱۳۶۳). **سفرنامه پلان کارین نخستین سفیر واتیکان در دربار مغول در سال ۱۲۴۵**، ترجمه ولی‌الله شادان، تهران: فرهنگ سرای یساولی، ص ۴۵.
- ۱۶ هال، مری. (۱۳۸۰). **امپراتوری مغول**، ترجمه: نادر میر سعیدی، انتشارات ققنوس، ص ۶۳.
- ۱۷ ابن بطوطه. (۱۳۵۹). **سفرنامه ابن بطوطه**، ترجمه محمد علی موحد، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ص ۳۶۳.
- ۱۸ اشپولر، برتولد. (۱۳۷۴). **تاریخ مغول در ایران**، ترجمه محمود میرآفتاب، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ص ۴۴۱.
- ۱۹ ابن خلکان، ابوالعباس. (۱۳۶۴). **وفیات الاعیان**، به تصحیح احسان عباسی، قم: انتشارات رضی، ص ۴۲۰.

- ۲۰ مناظر احسن، محمد.(۱۳۶۹). **زندگی اجتماعی در حکومت عباسیان**، ترجمه رجب نیا، تهران: بی نا، ص ۱۱۳.
- ۲۱ بویل، جی.آ. (۱۳۶۶). **تاریخ ایران کمبریج از آمدن سلجوقیان تا فروپاشی دولت ایلخانان**، ترجمه حسن انوشه، تهران: انتشارات امیرکبیر، ص ۴۷۳.
- ۲۲ مولوی، مولانا جلال الدین.(۱۳۶۹). **فیه مافیه**، تصحیح بدیع الزمان فروزانفر، تهران، انتشارات امیر کبیر، ص ۲۲۶.
- ۲۳ ارسکین، ویلیام.(۱۳۸۷). **ایران و بابر**، ترجمه ذبیح الله منصوری، تهران: انتشارات زرین، ص ۵۰۸.
- ۲۴ لانگ، براند. (۱۳۸۹). **رهبران دنیای اسلام**، با مقدمه آرتورام شلزینگر، ترجمه: رضا جولایی، تهران: انتشارات جویا، ص ۳۷.
- ۲۵ ارسکین، ویلیام.(۱۳۸۷). **ایران و بابر**، ص ۱۹۲.
- ۲۶ استرسیگات، تامس.(۱۳۸۸). **امپراتوری چنگیزخان**، ترجمه: منوچهر پزشکی، تهران، ققنوس، ص ۷۴.
- ۲۷ ابن بطوطه.(۱۳۵۹). **سفرنامه ابن بطوطه**، ترجمه محمد علی موحد، تهران: انتشارات علمی فرهنگی، ص ۲۴۳.
- ۲۸ اشپولر، برتولد.(۱۳۷۴). **تاریخ مغول در ایران**، ترجمه محمود میرآفتاب، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ص ۴۰۱.
- ۲۹ پلیو، پل.(۱۳۸۳). **تاریخ سری مغولان**، ترجمه شیرین بیانی، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، ص ۲۲.
- ۳۰ یاقوت حموی، شهاب الدین عبدالله.(۱۳۸۸). **معجم البلدان**، بیروت: دار صادر، ص ۱۱۳.
- ۳۱ لمب، هارلد.(۱۳۸۹). **زندگینامه چنگیز خان مغول**، ترجمه: رشید یاسمی، قم: نشر نیلوفرانه، ص ۳۷.
- ۳۲ استرسیگات، تامس.(۱۳۸۸). **امپراتوری چنگیزخان**، ص ۷۳.
- ۳۳ جان من.(۱۳۹۱). **زندگی پرماجرایی چنگیز خان مغول**، تهران: معیار علم، ص ۲۱۱.
- ۳۴ جوانمردیان، فرخ.(۱۳۷۴). **ایران در سده‌های میانه**، تهران: مؤسسه فرهنگی و انتشاراتی فروهر، ص ۸۱.
- ۳۵ خواند میر، غیاث الدین.(۱۳۵۳). **تاریخ حبیب السیر**، مقدمه جلال الدین همایی زیر نظر دبیر سیاقی، تهران: انتشارات اساطیر، ص ۱۶۴.
- ۳۶ استرسیگات، تامس.(۱۳۸۸). **امپراتوری چنگیزخان**، ص ۷۳.
- ۳۷ اشپولر، برتولد.(۱۳۷۴). **تاریخ مغول در ایران**، ص ۴۴۱.
- ۳۸ کلاویخو، روی گونزالس.(۱۳۷۴). **سفرنامه**، ترجمه مسعود رجب نیا، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی، ص ۱۷۷.
- ۳۹ شیمیل، آنه ماری.(۱۳۸۶). **در قلمرو خانان مغول**، ص ۶۲۹.
- ۴۰ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). **مکاتبات رشیدی**، جمع آوری مولانا محمد ابرقوهی و تصحیح و تحشیه محمد شفیع، لاهور: پنجاب، ص ۱۶۲.

- ۴۱ مرتضوی، منوچهر. (۱۳۵۸). *مسائل عصر ایلخانان*، تبریز: مؤسسه انتشارات آگاه، ص ۱۳۳.
- ۴۲ لمب، هارلد. (۱۳۸۹). *زندگینامه چنگیز خان مغول*، ترجمه: رشید یاسمی، قم: نشر نیلوفرانه، ص ۱۳.
- ۴۳ شیمیل، آنه ماری. (۱۳۸۶). *در قلمرو خانان مغول*، ص ۲۲۸.
- ۴۴ مقصودی، منیژه. (۱۳۸۳). *خوراک و فرهنگ مغولستان*، کوشنده و ویراستار علیرضا حسن زاده، تهران: مهرنامک، ص ۲۴۷.
- ۴۵ مورگان، دیوید. (۱۳۷۱). *مغول‌ها*، ترجمه: عباس مخبر، ویراسته: فریدون فاطمی، تهران: نشر مرکز، ص ۴۱.
- ۴۶ کلاویخو، روی گونزالس. (۱۳۷۴). *سفرنامه*، ص ۲۲۷.
- ۴۷ شیمیل، آنه ماری. (۱۳۸۶). *در قلمرو خانان مغول*، ص ۲۹.
- ۴۸ کسای، نورالله. (۱۳۷۵). «خوراک و پوشاک در آسیای مرکزی» *مجله فرهنگ*. پاییز ۱۳۷۵، ش ۱۹، ص ۱۱۹.
- ۴۹ قدیانی، عباس. (۱۳۸۴). *تاریخ فرهنگ و تمدن در دوره مغول*، تهران: نشر مکتوب، ص ۷۸.
- ۵۰ شیمیل، آنه ماری. (۱۳۸۶). *در قلمرو خانان مغول*، ص ۲۲۹.
- ۵۱ قدیانی، عباس. (۱۳۸۴). *تاریخ فرهنگ و تمدن در دوره مغول*، ص ۲۰.
- ۵۲ اقبال آشتیانی، عباس. (۱۳۶۴). *تاریخ مغول از حمله چنگیز تا تشکیل دولت تیموری*، تهران: امیرکبیر، ص ۸۵.
- ۵۳ همدانی، رشیدالدین فضل‌الله. (۱۳۶۴). *مکاتبات رشیدی*، ص ۱۰۶.
- ۵۴ اقبال آشتیانی، عباس. (۱۳۶۴). *تاریخ مغول از حمله چنگیز تا تشکیل دولت تیموری*، ص ۸۷.
- ۵۵ جلال بک افندی، عباس. (۱۹۲۷). *اوجی لیک ترکلرده*، حیات قاره تسی، استانبول، ص ۳۲۹.
- ۵۶ شیمیل، آنه ماری. (۱۳۸۶). *در قلمرو خانان مغول*، ص ۶۱.
- ۵۷ مارکوپولو. (۱۳۵۰). *سفرنامه مارکوپولو*، با مقدمه جان ماسفیلد، ترجمه حبیب‌الله صحیحی، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ص ۱۴۳.
- ۵۸ دین پرست، ولی. (۱۳۹۳). «کاربست‌های نظام شکار در فتوحات دوره ایلخانان و تیموریان»، *پژوهش‌نامه تاریخ اجتماعی و اقتصادی*، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، سال سوم، شماره دوم، ص ۱۹.
- ۵۹ اشپولر، برتولد. (۱۳۷۴). *تاریخ مغول در ایران*، ص ۴۱۸.
- ۶۰ همدانی، رشیدالدین فضل‌الله. (۱۳۶۴). *مکاتبات رشیدی*، ص ۱۰۶.
- ۶۱ تسف، ولادیمیر. (۱۳۸۶). *نظام اجتماعی مغول (قئودالیسم خانه به دوشی)*، ص ۶۰.
- ۶۲ لمب، هارلد. (۱۳۸۹). *زندگینامه چنگیز خان مغول*، ص ۱۲.
- ۶۳ بارتولد، واسیلی. (۱۳۶۶). *ترکستان نامه*، ترجمه محمد علی کشاورز، تهران: نشر آگاه، ص ۹۴۳.
- ۶۴ جان من. (۱۳۹۱). *زندگی پرماجرایی چنگیز خان مغول*، تهران: معیار علم، ص ۲۸.
- ۶۵ ارسکین، ویلیام. (۱۳۸۷). *ایران و بابر*، ص ۵۹۸.

- ۶۶ کلاویخو، روی گونزالس.(۱۳۷۴). سفرنامه، ص ۱۹۸.
- ۶۷ همان، ۲۳۳.
- ۶۸ مرتضوی، منوچهر.(۱۳۵۸). مسائل عصر ایلخانان، ص ۳۱۹.
- ۶۹ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). مکاتبات رشیدی، ص ۱۹۴.
- ۷۰ اشیپولر، برتولد.(۱۳۷۴). تاریخ مغول در ایران، ص ۴۳۱.
- ۷۱ شیمیل، آنه ماری.(۱۳۸۶). در قلمرو خانان مغول، ص ۲۲۵.
- ۷۲ لانگ، براندا.(۱۳۸۹). رهبران دنیای اسلام، با مقدمه آرتورام شلزینگر، ترجمه: رضا جولایی، تهران: انتشارات جویا، ص ۳۷.
- ۷۳ پلیو، پل.(۱۳۸۳). تاریخ سری مغولان، ص ۳۹.
- ۷۴ پناهی سمنانی، محمد احمد.(۱۳۶۶). چنگیز خان، تهران: نشر کتاب نمونه، ص ۱۱۳.
- ۷۵ ارسکین، ویلیام.(۱۳۸۷). ایران و بابر، ترجمه ذبیح الله منصور، تهران: انتشارات زرین، ص ۲۶.
- ۷۶ لمب، هارلد.(۱۳۸۹). زندگینامه چنگیز خان مغول، ترجمه: رشید یاسمی، قم: نشر نیلوفرانه، ص ۱۳۹.
- ۷۷ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). مکاتبات رشیدی، ص ۱۳۶.
- ۷۸ خواند میر، غیاث الدین.(۱۳۵۳). تاریخ حبیب السیر، ص ۱۸۸.
- ۷۹ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). مکاتبات رشیدی، ص ۵۸۶.
- ۸۰ شیمیل، آنه ماری.(۱۳۸۶). در قلمرو خانان مغول، ص ۲۳۰.
- ۸۱ جوینی، علاءالدین عطاءالملک.(۱۳۸۷). تاریخ جهانگشا، تصحیح عبدالوهاب قزوینی، تهران، انتشارات ارغوان، ص ۱۲۷.
- ۸۲ آیتی، عبدالحمید.(۱۳۷۲). تحریر تاریخ و صاف، تهران: موسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی، ص ۶۹.
- ۸۳ استرسیگات، تامس.(۱۳۸۸). امپراتوری چنگیز خان، ص ۷۵.
- ۸۴ مقصودی، منیژه.(۱۳۸۳). خوراک و فرهنگ مغولستان، ص ۲۲۴.
- ۸۵ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). مکاتبات رشیدی، ص ۵۸۶.
- ۸۶ همان، ۱۵۰۳.
- ۸۷ آیتی، عبدالحمید.(۱۳۷۲). تحریر تاریخ و صاف، ص ۱۲۶.
- ۸۸ بیانی، شیرین.(۱۳۸۹). مغولان و حکومت ایلخانی در ایران، ص ۴۴.
- ۸۹ همدانی، رشیدالدین فضل الله.(۱۳۶۴). مکاتبات رشیدی، ص ۲۱۰.
- ۹۰ اشیپولر، برتولد.(۱۳۷۴). تاریخ مغول در ایران، ص ۱۷۶.
- ۹۱ لانگ، براندا.(۱۳۸۹). رهبران دنیای اسلام، ص ۳۷.
- ۹۲ ابن اثیر، عزالدین علی.(۱۳۵۳). الکامل فی التاریخ، برگردان ابوالقاسم حالت، تهران: شرکت سهامی چاپ و انتشارات کتب ایران، ص ۳۶۰.
- ۹۳ ثروت، منصور.(۱۳۹۱). تحریرونین تاریخ جهانگشای جوینی، تهران: امیرکبیر، ص ۴۶.

- ۹۴ ارسکین، ویلیام. (۱۳۸۷). **ایران و بابر**، ص ۲۳۰.
- ۹۵ تیموری، ابراهیم. (۱۳۷۷). **امپراطوری مغول و ایران**، ص ۱۸۶.
- ۹۶ زیدری نسوی، شهاب‌الدین. (۱۳۸۸). **سیرت جلال‌الدین منکبرنی**، به تصحیح مجتبی مینوی، تهران: بنگاه نشر و ترجمه کتاب، ص ۷۶.
- ۹۷ مفتاح، الهامه. (۱۳۸۵). «**معیشت مغولان (ساختار اجتماعی)**». **مجله فرهنگ**، ش ۶۰، ص ۱۴۶.