

آشپزی با خلیل عقاب

خورش ساک

خورش «ساک» یکی از غذاهای سنتی استان گلستان به خصوص شهر گرگان است. این خورش در مجالس عروسی، سوگواری و به عنوان نذری در ماه محرم به صورت سرد و به همراه پلوی سفید یا زرشک پلو سرو می‌شود. حاصل این تفاوت دمای خورش و پلو طعمی است که مقاومت در برابر پرخوری را سخت‌تر می‌کند. اسفناج ماده اولیه اصلی تشکیل دهنده این غذاست که باعث می‌شود ظاهری شبیه به خورش قورمه‌سبزی داشته باشد. ساک از غذاهایی است که هر فردی باید یک بار در زندگی آن را تجربه‌کند. چه بسا به یک بار امتحان کردن آن بسنده نکندید و به سفره پذیرایی از میهمان‌هایتان نیز راه پیدا کند که مطمئناً خواهد کرد.

طرز تهیه خورش ساک

مواد لازم:
اسفناج خرد شده دو کیلو
گوشت گوسفندی یک کیلو
لپه یک پیمانه
پیاز یک عدد
آب نارنج حدود ۶ قاشق غذاخوری
رب انار دلخواه (دو قاشق غذاخوری)
آرد دو قاشق غذاخوری
سیر هشت حبه متوسط
نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
روغن و آب

این میزان از مواد اولیه برای ۱۰ نفر کافی است

ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و به همراه فلفل سیاه و زردچوبه تفت دهید تا کمی طلایی‌رنگ شود، سپس گوشت و لپه‌هایی که از روز قبل خیس انداخته‌اید، اضافه کنید و به مدت ۲ دقیقه با هم تفت دهید. بهترین گوشت برای پخت این خورش، گوشت گوسفند است، اما می‌توانید این گوشت را با گوشت گوساله یا گاو نیز جایگزین کنید، حتی کسانی که گیاه‌خوار هستند می‌توانند این خورش را بدون گوشت تهیه کنند. در روش تهیه سنتی این غذا از لپه استفاده می‌شود که شما می‌توانید با نخود نیز آن را جایگزین کنید، به این صورت که ابتدا باید نخودها را به مدت ۴۸ ساعت خیس بیندازید و پس از آب‌پز کردن، نخودها را داخل ظرف فلزی بریزید و با هاون یا گوشت‌کوب به آرامی آن را بساوید تا پوست نخودها جدا و دو لپه شوند. برخی این حرکت را تا جایی ادامه می‌دهند که نخودها به اندازه‌های کوچک‌تر خرد شوند. نویسنده استفاده از لپه را توصیه می‌کند. فراموش نکنید که وقتی لپه یا نخود را خیس می‌اندازید، حتماً آب آن را چندین بار عوض کنید، در غیر این صورت بوی نامطبوع باعث می‌شود مجبور شوید خانه‌تکانی عید را زودتر از موعد انجام دهید.

پس از اینکه گوشت و لپه را با پیاز کمی تفت دادید، اسفناج را اضافه کنید. نگران این حجم اسفناجی که می‌بینید، نباشید. جنگلی از اسفناج پس از جوشیدن در آب تبدیل به یک کاسه آب سبز خواهد شد. پس طبق مقادیری که گفته شده است، عمل کنید. به من اعتماد داشته باشید، سپس کمی نمک و یک استکان آب اضافه کنید و ترکیب به دست آمده را کمی با هم مخلوط کنید. نمک خورش را در انتها می‌توانید بچشید و تنظیم کنید. در قابلمه را بگذارید و اجازه دهید ۵ تا ۱۰ دقیقه روی حرارت متوسط تفت بخورد، سپس به مقداری آب اضافه کنید که کل مواد در آن غوطه‌ور شود. مقدار آب در حین پخت قابل تنظیم است و با توجه به سلیقه خودتان می‌توانید خورش رقیق‌تر یا غلیظ‌تری داشته باشید.

پس از اینکه گوشت و لپه پخت (برای گوشت گوسفند حدود دو ساعت زمان نیاز است) سیرهایی را که کوبیده‌اید به همراه دو قاشق آرد، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود. آرد برای لعاب دادن به خورش استفاده می‌شود و توصیه می‌کنم که به همین صورت در سیرداغ اضافه کنید. سیرداغ را به خورش اضافه کنید و اجازه دهید نیم ساعت دیگر روی حرارت متوسط جا بیفتد. اگر گوشت گوسفندی که استفاده کرده‌اید، چربی زیادی دارد، حتماً چربی‌ها را از خورش خارج کنید و بکوبید و دوباره به خورش اضافه کنید. در انتها آب نارنج را اضافه کنید، به جای آب نارنج می‌توانید از آبغوره نیز استفاده کنید. به دلخواه می‌توانید دو قاشق غذاخوری رب انار نیز به خورش اضافه کنید. می‌توانید این خورش را گرم میل کنید، ولی توصیه می‌کنم اجازه دهید خورش سرد شود و سپس نوش جان کنید.

معرفی کتاب

کتاب تاریخ نان منتشر شد

کتاب «تاریخ نان در ایران» تألیف ویلم فلور با ترجمه سبکاخریان در ۲۲۴ صفحه با شمارگان ۲۰۰ نسخه از سوی انتشارات ایران‌شناسی روانه بازار کتاب ایران شده است. نویسنده در این کتاب همه آنچه را که درباره نان و تاریخچه آن در ایران می‌خواهید بدانید، پیش‌روی شما قرار می‌دهد. «تاریخ نان در ایران» دربردارنده ۹ فصل با عناوین: منشأ نان، پخت نان، آماده‌سازی خمیر در نواحی روستایی، روش‌های پخت نان، پخت نان‌های شهری، انواع نان، ابعاد معنوی و غیرمادی نان، نان روزانه یا رزق و نان تحلیل‌رزق است. در این کتاب ابتدا به شروع کشاورزی و پخت نان در ایران و نخستین کلمات ایرانی که معادل نان بود، اشاره می‌شود، سپس انواع غلات و دیگر محصولات کشاورزی را که در گذشته و حال برای پخت نان استفاده می‌شدند، با یکدیگر مقایسه می‌شوند. به علاوه، یک سابقه تاریخی کوتاه در حد امکان ارائه شده تا مشخص شود که آیا استفاده از بعضی محصولات معین در طولانی مدت اتفاقی بوده یا دارای بنیان و ساختار خاصی بوده است. در فصل سوم، ساخت خمیر در مناطق روستایی و در میان ایلات عشایر بررسی می‌شود. در فصل چهارم یک مرور کلی درباره تکنیک‌های پخت نان انجام شده است. در این فصل، دوروش اصلی پخت نان شرح داده می‌شود. این دوروش عبارتند از پخت در خاکستر و زغال داغ یا درون تنور. در فصل بعدی، مؤلف چگونگی پخت نان را در شهرها شرح می‌دهد و در فصل ششم، انواع مختلف نان و برخی از روش‌های پخت نان از گذشته تا به حال در ایران را بررسی می‌کند. نویسنده در این فصل شیوه‌های پخت نان‌های مختلفی را شرح داده است که شاید بتوان گفت طبقه‌بندی شده‌اند و این طبقه‌بندی پیچیدگی‌هایی دارد. او بعد از مقایسه انواع نان‌های مربوط به پیش از سال ۱۶۰۰ میلادی، آن‌اندک معلوماتی را که در دسترس است، به شیوه‌های ساده بیان کرده است. همچنین نان‌های لولاش، سنگک، تافتون، بربری، نان‌های شیرین و نان‌های کماج و انواع دیگر را نیز بررسی کرده است.



شهرام جعفری

نگاهی به چند غذای سنتی یزدی که در رستوران‌های شهر پیدا نمی‌شوند

در حال وهوای آشپزی یزدی

یشویا وفاتی‌نیا سفر به یزد می‌تواند یکی از بهترین سفرهای توریستی و درون‌شهری در ایران باشد. شهری زیبا در دل کویر با امکانات قابل توجه، بافت سنتی منحصر به فرد و اندکی زندگی شبانه و چند اثر تاریخی. با همه این محاسن اما سفر به یزد برای شکم‌گردها چندان جذاب نیست. اغلب رستوران‌های این شهر غذاهایی یکسان را ارائه می‌دهند که امکان خوردنش در هر رستورانی در شهرهای دیگر هم وجود دارد. اثر خیلی کمی هم از آشپزی محلی یزد در منوی رستوران‌ها دیده می‌شود و غیر از گونه‌ای قیمه یزدی به سختی می‌توانید غذای محلی را در رستوران‌ها پیدا کنید. یک دو مدلش هم البته پیدا می‌شود که غذای اصلی به حساب نمی‌آید و می‌تواند یک میان‌وعده بین گردش‌های مختلف شما را پر کند. با این ترتیب و آرایش در رستوران‌های یزد شاید این تصور ایجاد شود که سنت آشپزی یزدی چندان پر و بالی ندارد و تنوعی در تولیداتش نداشته باشد. در اینجا سعی کردیم دو مورد از غذاهای یزدی را با دستور پخت یزدی آموزش دهیم تا شاید کمی از این تصویر را از بین برده باشیم. غذاهایی که متأسفانه از آشپزخانه خانه‌ها به رستوران‌ها راه نیافته‌اند.

اشکنه مرزنجوش یزدی

اشکنه یکی از غذاهای سنتی و قدیمی ایرانی است که در گذشته از غذاهای محبوب و پرطرفدار بوده است. بیشتر شهرهای ایران اشکنه‌های مخصوص خودشان را دارند. اشکنه مرزنجوش مخصوص شهر یزد است و بین یزدی‌ها خیلی محبوبیت دارد. این غذای سنتی علاوه بر اینکه طعم بسیار خوبی دارد، مواد زیادی برای طبخ نمی‌خواهد و به راحتی می‌توانید آن را تهیه کنید.

مواد لازم برای چهار نفر

پیاز نگینی خردشده: دو عدد (۲۵۰ گرم)
سیب‌زمینی نگینی خردشده: دو عدد متوسط (۲۵۰ گرم)
روغن: به میزان لازم
تخم‌مرغ: پنج عدد
شنبلیله خشک: یک قاشق سوپ‌خوری
شوید خشک: یک قاشق سوپ‌خوری
مرزنجوش: دو قاشق سوپ‌خوری
آرد: دو قاشق سوپ‌خوری (۲۰ گرم)
زردچوبه: دو قاشق چای‌خوری (۱۰ گرم)
نمک و فلفل: به مقدار کافی

طرز تهیه

ابتدا پیاز نگینی خرد کرده را با روغن کاملاً تفت دهید تا پیاز نرم و طلایی شود، بعد زردچوبه و آرد را به پیاز اضافه کنید و خوب تفت دهید تا بوی خامی آنها گرفته شود. شوید، مرزنجوش، شنبلیله، سیب‌زمینی‌ها، نمک و فلفل را اضافه کنید و با بقیه مواد خوب تفت بدهید، سپس سه پیمانه آب داخل آن بریزید و بعد از جوش آمدن حرارت را کم کنید تا سیب‌زمینی‌ها پخته شود و اشکنه جا بیفتد. یکی از تخم‌مرغ‌ها را در طرفی جداگانه بشکنید و با چنگال خوب هم بزنید تا سفیده و زرده یکدست شود، بعد آن را داخل قابلمه اشکنه بریزید و ۵ دقیقه هم بزنید تا تخم‌مرغ یک جا بسته نشود، در آخر مایقی تخم‌مرغ‌ها را دانه دانه داخل اشکنه بشکنید و دیگر نیازی به هم زدن نیست، در این مرحله هر تخم‌مرغی باید یک جا بسته و شکل تخم‌مرغ حفظ شود. بعد از یک ربع آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف مورد نظر بریزید و با پیاز داغ تزیین کنید. نوش جان

نکات:

تخم‌مرغ این دستور بستگی به تعداد نفرات دارد، ولی همیشه یک تخم‌مرغ باید به صورت هم‌زده به اشکنه اضافه بشود که اشکنه به اصطلاح قوام بیاید. این غذا، غذایی پرطرفدار در شهر یزد به شمار می‌رود که در عین سادگی، خیلی مقوی است. اشکنه یزدی طبعی گرم دارد و با نان و ترشی خورده می‌شود. در یزد نون خشک یزدی خوشمزه‌گی این غذا را دوچندان می‌کند. مرزنجوش از خانواده پونه کوهی و در ایران به صورت خشک در دسترس همگان است. مرزنجوش سیخ‌های زیادی دارد، بنابراین همیشه قبل از استفاده باید به دقت تمیز شود. هر ۱۰۰ گرم از این غذا ۱۱۰ کیلو کالری انرژی دارد و اگر با نان خورده شود، به‌ازای هر ۱۰۰ گرم نان سنگک یا بربری، ۷۵ کیلو کالری به انرژی این غذا اضافه می‌شود.

خورش کدو سرکه شیره

یکی از غذاهای رسمی و مجلسی در میهمانی‌های یزدی‌ها خورش کدو سرکه شیره است. خورشی ملس که البته برخلاف اسمش در ترکیبات آن از شیره استفاده نمی‌شود و به علت حل شدن شکر در سس این خورش حالتی شیره‌مانند به خود می‌گیرد.

مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر

پیاز نگینی خردشده: دو عدد بزرگ (۳۰۰ گرم)
روغن مایع مخصوص سرخ‌کردن به مقدار لازم
پودر زردچوبه: دو قاشق چای‌خوری / ۱۰ گرم
ماهیچه یا مغز ران گوسفند با استخوان و مکعبی درشت خردشده: ۵۰۰ گرم
کدو سبز: ۱/۵ کیلو گرم / حدوداً هشت عدد کدو قلمی متوسط
سرکه انگور: نصف پیمانه: (۱۲۵ میلی لیتر)
شکر: نصف پیمانه (۱۰۰ گرم)
نمک و دانه فلفل سیاه کوبیده شده: به مقدار لازم

طرز تهیه

ابتدا پیاز را روی حرارت ملایم تفت دهید تا نرم و شفاف شود، سپس زردچوبه و فلفل را به آن بیفزایید و تفت دهید. گوشت را به قابلمه اضافه کنید و تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و آب آن کاملاً کشیده شود. سه تا چهار پیمانه آب به آن اضافه کنید و حرارت را زیاد کنید تا جوش بیاید، سپس حرارت را ملایم کنید تا گوشت کاملاً پخته شود و بعد از پخته شدن نمک را اضافه کنید. پوست کدو سبزها را بگیرید، از وسط نصف کنید و در تابه‌ای با کمی روغن هر دو طرف کدوها را کامل سرخ کنید، سپس بعد از پخته شدن کامل گوشت، کدوهای سرخ‌شده را به همراه سرکه انگور و شکر به گوشت اضافه کنید و بگذارید به مدت ۳۰ دقیقه دیگر روی حرارت ملایم بماند تا کدو بپزد و خورش کاملاً جا بیفتد. پس از پخت کامل غذا، خورش را در ظرف مورد نظر بریزید و به همراه چلو سرو کنید. این خورش ترکیب بسیار متفاوت و خوشمزه‌ای دارد و مجلسی و همه‌پسند است و طعم عالی کدو در آن حس می‌شود.

نکات:

موقع اضافه‌کردن کدو به گوشت، خورش نباید زیاد آب داشته باشد، اگر آب‌دار بود، صبر کنید تا آب خورش کمتر شود و بعد کدوها را اضافه کنید. میزان سرکه و شکر در این غذا کاملاً سلیقه‌ای است و شیرینی و ترشی را بر حسب ذائقه می‌توانید کم و زیاد کنید. طعم این غذا باید ملس باشد. این غذا را می‌توانید با گوشت مرغ و بوقلمون هم درست کنید. گیاه‌خواران هم می‌توانند از توفو (پنیر سویا) به جای گوشت در این خورش استفاده کنند. این خورش خوشمزه در شهر یزد غذایی کاملاً مجلسی است. لقب شیره در این خورش به علت وجود شکر است که داخل خورش حل و تبدیل به شیر می‌شود. هر ۱۰۰ گرم از این خورش ۳۳۰ کیلو کالری دارد.