

غذاهای خوشمزه سنتی یزد را بشناسید

یزدی ها از دیرباز به تغذیه مناسب و مفید اهمیت داده و از غذاهایی استفاده می کردند که از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و بیشتر مواد اولیه آن را ویتامین ها و مواد آلی دارای آهن، کلسیم و... تشکیل می دادند هر چند امروز نسل جدید کمتر از این غذاها بهره برده و متأسفانه فست فودها را جایگزین نمودند اما هنوز هم طرفداران غذاهای سنتی در یزد وجود داشته و به طبخ و خوردن این نوع غذاها مبادرت می ورزند.

به گزارش سایت خبری پرسون از یزد، استان یزد خصوصیات منحصر به فرد زیادی دارد که غذاهای محلی خاص از جمله ویژگی های آن است. یزدی ها از دیرباز به تغذیه مناسب و مفید اهمیت داده و از غذاهایی استفاده می کردند که از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و بیشتر مواد اولیه آن را ویتامین ها و مواد آلی دارای آهن، کلسیم و... تشکیل می دادند هر چند امروز نسل جدید کمتر از این غذاها بهره برده و متأسفانه فست فودها را جایگزین نمودند اما هنوز هم طرفداران غذاهای سنتی در یزد وجود داشته و به طبخ و خوردن این نوع غذاها مبادرت می ورزند.

در این صفحه برای آشنایی شما میهمانان عزیز به معرفی غذاهای محلی یزد پرداختیم؛

قیمه نخود یا قیمه یزدی

از جمله خورش های سنتی یزد قیمه نخود یزدی است که هر گردشگری حتما باید آن را امتحان کند. این غذای لذیذ از نخود (به جای لپه)، گوشت قرمز، پیاز خرد شده، لیمو، ادویه (زرده چوبه، فلفل، نمک و دارچین)، سیب زمینی، هل و رب گوجه فرنگی تهیه می شود. تقریباً شبیه به قیمه معمولی است.

آبگوشت گوجه بادمجان یا تماته بادمجون

این غذای خوشمزه از ماهیچه گوسفندی، بادمجان، لپه، غوره، گوجه فرنگی، سیب زمینی، و ادویه (زرده چوبه و فلفل) تهیه می شود و در آخر نعنا خشک به آن اضافه می کنند.

کوفته لپه

این کوفته یزدی تقریباً شبیه به کوفته تبریزی است. مواد تشکیل دهنده این غذا گوشت چرخ کرده، تخم مرغ خام و پخته، سبزی معطر، زرشک، کشمش، پیاز سرخ شده، رب گوجه فرنگی نمک و ادویه است. این غذای لذیذ همراه با نان، سبزی خوردن، ماست و انواع ترشی میل می شود.

کوفته هویج

کوفته هویج یکی از کوفته های خوشمزه یزدی است که از هویج، گوشت چرخ کرده، پیاز، آرد، رب گوجه فرنگی یا انار، و سبزیجات معطر تهیه می شود.

کوفته برنجی

یکی دیگر از کوفته های خوشمزه یزدی کوفته برنجی است که از برنج، گوشت چرخ کرده گاو یا گوسفند، آرد نخودچی، تخم مرغ، جعفری، پیازچه، شوید، رازیانه، نعنا، ترخون، لپه، رب گوجه فرنگی، گردو و زرشک تهیه می شود.

کوفته نخودچی

کوفته نخودچی یا کوفته یزدی از گوشت چرخ کرده گوسفند، تخم مرغ، پیاز، آرد نخودچی، سبزیجات معطری چون جعفری و شاه تره تشکیل می شود. در قدیم به جای آرد نخودچی از لپه یا نخود استفاده می کردند بدین صورت که حبوبات را از قبل خیس کرده سپس می کوبیدند و برای تهیه کوفته استفاده می کردند.

آش شولی

این آش یکی از محبوب ترین و معروف ترین آش های یزد است که طبعی نسبتا آسان و طعمی لذیذ دارد. برای تهیه این آش از سبزی های چون اسفناج، شوید، تره و جعفری، چغندر، پیاز، نعنا، عدس، روغن، نمک و زرچوبه استفاده می شود. چاشنی این غذا سرکه بوده که گاهی به جای آن از رب انار نیز استفاده می کنند.

خورشت به آلو

یکی دیگر از غذاهای سنتی و بی نظیر یزد خورشت به آلو است که این غذا را به افرادی که طعم ملس را می پسندند پیشنهاد می کنیم. مواد تشکیل دهنده این خورشت لذیذ آلو، لپه، پیاز، روغن، مغز ران گوسفند یا گوساله، زردچوبه، زعفران، به، شکر، آب لیموترش، فلفل سیاه و زنجبیل است. در این غذا از رب گوجه فرنگی استفاده نمی شود و رنگ آن در نتیجه پخت آرام به، به رنگ گلبهی درمی آید.

قلیه کدو تنبل

این غذای خوش رنگ، خوش عطر، پر خاصیت و زیبا از کدو تنبل (کدو حلوائی)، لوبیا قرمز، ماش، برنج، پیاز، دارچین و فلفل سیاه تهیه می شود. قلیه کدو، غذایی سرشار از آنتی اکسیدان و در واقع نوعی خوراکی ضد سرطان به شمار می آید که معمولا در فصل پاییز طبخ می شود.

آش انار

این غذا که بیش تر در شهرستان مهریز طبخ می شود یکی از قدیمی ترین غذاها است. برای تهیه این غذا از انار، عدس، لپه، سبزی برنج و مقداری گوشت استفاده می شود. با توجه به مواد تشکیل دهنده، این آش خواص درمانی فراوانی دارد.

آش کدو

آش کدو یکی از غذاهای سنتی شهرستان تفت در استان یزد به شمار می رود که علاوه بر طعم عالی دارای خواص فراوانی است. آش کدو برای افرادی که مبتلا به دیابت هستند یا سعی در جلوگیری از این بیماری دارند بسیار مفید است. مردمان خوش سلیقه یزدی برای تهیه این غذا از ماش، نخود، لوبیا، عدس، کدو، پیاز، روغن، فلفل، نمک، شوید، آرد و ادویه استفاده می کنند.

آش آبغوره

آش آبغوره همانطور که از نامش پیدا است از غوره تهیه می شود که از میان خواص آن می توان به از بین عطش، کاهش قند خون و کاهش کلسترول اشاره کرد. برای تهیه این آش از غوره، آبغوره، سبزی آش، بلغور گندم، عدس، لوبیا چشم بلبلی، برنج، آب مرغ، (در صورت تمایل به جای آب مرغ از آب گوشت استفاده می شود) نعنای خشک، پیاز داغ، نمک، فلفل و روغن استفاده می شود.

مشتک

مشتک یه یکی از غذاهای سنتی و محلی یزد است بسیار لذیذ است و نه تنها به عنوان میان وعده ای مقوی استفاده میشود بلکه به عنوان صبحانه ای خوش طعم نیز طرفداران بسیاری دارد. تمام محتویات این صبحانه یزدی از جمله نان خشک و پنیر، بومی و از محصولات خود شهر یزد است به همین دلیل برای علاقمندان به تهیه غذای یزدی، مشتک بهترین گزینه است.

مشتک و یا مشتوک به معنای مشت کوچک است. چون برای تهیه این غذا همه مواد را باید در مشت فشار دهیم تا به هم بچسبند از این نام برای این میان وعده استفاده شده است.

نان سوروک

نان سوروک یزدی یک نوع نان روغنی است که در استان یزد تهیه می‌شود و بیشتر، آن را پنج شنبه شب‌ها آماده می‌کنند و به یاد رفتگان خود برای دوستان و آشنایان می‌برند .

البته این نان فقط مخصوص این امر نیست چرا که این نان را در شب نشینی‌های دوستانه هم دسته جمعی پخت می‌کردند و در کنار هم از آن لذت می‌بردند . نان سوروک نان بسیار خوشمزه و سالمی است چون با روغن کنجد درست می شود مخصوصاً اگر داغ باشد ولی سردش هم خوشمزه است. در اصل روی آن شکر می‌ریختند ولی برخی آن را با پنیر و سبزی دوست دارند .

دسرهای یزدی

ماقوت

ماقوت یزدی ، دسری بی نظیر و خوشمزه که به عنوان غذای غیراصلی سرو می شود. ماقوت یزدی به خاطر شباهت مزه اش با فالوده یزدی از خانواده فالوده یزدی نیز به شمار میرود. تفاوت رایج ماقوت و فالوده یزدی که آن هم به کل با فالوده شیرازی متفاوت است، در این است که ماقوت نیازی به برش ندارد. این دسر در عین خوش طعم بودن، خوش عطر بودن و خوش رنگ بودن، بسیار مقوی و سالم است.

پالوده (فالوده یزدی)

فالوده یزدی یکی از دسرهای مخصوص استان یزد است که در گذشته تاکنون مشتاقان زیادی را در بین خانواده‌های یزدی داشته و در فصل تابستان، یکی از ادوات پذیرایی یزدی‌ها از مهمانان است.

انتهای پیام/

حیران_ استان یزد