

غذاهای مخصوص شام عید نوروز در شهرهای مختلف ایران

ما ایرانیان برای شب عید غذاهای مخصوصی را تدارک می‌بینیم و بر اساس باور قدیمی‌ها، خوردن این غذاها بی دلیل نبوده و در انتخاب آن حکمتی بوده است.

به گزارش پرسون، عید نوروز از راه رسید و وقت آن است که به فکر تهیه شام شب عید باشید. از قدیم رسم بر این بود که در هر شهری غذای ویژه‌ای برای شب عید تدارک می‌دیدند و دور هم میل می‌کردند. البته غذایی مانند سبزی پلو با ماهی، محبوبیت و شهرت بالایی داشت و در اکثر استان‌ها به عنوان غذای شب عید تهیه می‌شد با این تفاوت که در استان‌های مختلف از سبزی‌ها و ماهی‌های مختلفی استفاده می‌گردید.

متأسفانه امروزه شاهد این هستیم که رسم و رسوم‌های سنتی درباره عید کم کم رو به کمرنگ شدن می‌روند و دیگر مردم حتی از برخی از آن‌ها خبر ندارند. با این وجود ما تصمیم گرفته ایم در این مطلب به شکل مفصل به معرفی غذاهای شهرهای مختلف در شب عید بپردازیم. تا انتها با ما همراه باشید.

سبزی پلو با ماهی

سبزی پلو با ماهی، از غذاهای سنتی ایرانی است که به‌عنوان شام شب عید سرو می‌شود و خوردن آن همراه کوکو سبزی، یک سنت مهم ایرانی به شمار می‌آید.

سبزی پلو از ترکیب برنج، سبزی (تره، شوید، جعفری، گشنیز، شنبلیله و سیر تازه)، نمک و روغن تشکیل می‌شود که می‌توان آن را با مرغ یا ماهیچه میل کرد؛ اما مردم اغلب ماهی سفید، قزل‌آلا، سالمون، ماهی شکم پر و تیلاپپلا را ترجیح می‌دهند.

عطر و بوی سبزی پلو با ماهی در شب عید، حسی نوستالژیک را برای تک تک ما به ارمغان می‌آورد که یادآور روزهای خوش دورهمی‌های خانوادگی و خنده و شادی در روزهای سال نو است. بی‌شک آغاز سال جدید با یک وعده غذای سالم که نمادی از برکت، پرباری، سرسبزی و زایش طبیعت است، نویدبخش سالی مملو از خیر و شادی برای ما خواهد بود.

کوکو سبزی

کوکو سبزی یا املت ایرانی، غذای بسیار ساده‌ای است که از ترکیب تخم‌مرغ و سبزی‌های معطر تشکیل می‌شود و انواع مختلفی نظیر کوکو سبزی مجلسی، کوکو سبزی با نان تست، رولت کوکو سبزی، کوکوی کاهو و تره و... دارد. کوکو سبزی مجلسی شاید پرطرفدارترین نوع کوکو باشد که در آن از گردوی خردشده و زرشک استفاده می‌شود و طعم بسیار متفاوت و لذیذتری می‌گیرد.

در کوکو سبزی از سبزی‌های مختلفی همچون جعفری، گشنیز، شوید و تره، کمی شنبلیله و برگ سیر تازه به کار می‌رود که پس از پخت، طعم‌وبوی فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند و می‌توانید آن را به‌صورت سرد و گرم و برای پیش‌غذا، غذای اصلی یا اسنک نوش جان کنید. کوکو سبزی از آسان‌ترین غذاهایی است که به سرعت آماده می‌شود و گزینه‌ای عالی برای اوقاتی است که وقت کمی برای آشپزی دارید و به‌دنبال یک وعده غذای خوش‌عطربو و لذیذ هستید.

آش رشته

آش رشته یکی از اصیل‌ترین آش‌های ایرانی است که می‌توان گفت گل سر سبد بیش از ۴۰۰ نوع آش است که در گوشه‌وکنار کشور طبخ می‌شود. این آش خوشمزه با سبزی آش (اسفناج، تره، جعفری، گشنیز)، انواع حبوبات (نخود، لوبیا چیتی، عدس، ماش، لوبیا قرمز)، سیر، پیازداغ و رشته آش درست شده و معمولا برای تزیین آن از کشک، نعناداغ، سیرداغ و پیازداغ استفاده می‌شود.

تهیه آش رشته در شب سال نو یا روز عید برای این است که رشته امور تا آخر سال در دستتان باشد و گره‌های زندگی‌تان باز شود. ضمن اینکه این آش جایگاه ویژه‌ای در سر سفره افطار ماه رمضان دارد و ایرانی‌ها آن را برای نذری، در شب یلدا، چهارشنبه سوری و سیزده بدر نیز می‌پزند.

رشته پلو

رشته پلو، یکی دیگر از غذاهای محلی و قدیمی ایرانی است که معمولا برای عید نوروز، شب یلدا یا چهارشنبه سوری تهیه و سرو می‌شود. فلسفه پخت آن در شب عید این است که رشته کار و زندگی به دستتان بیاید. بی‌دلیل نیست که گفته‌اند:

اگر اول سال رشته پلو خوردی، کل سال رشته امور دستته.

برخی نیز اعتقاد دارند که عمرشان مانند رشته دراز می‌شود. رشته پلو به‌صورت ساده بسیار لذیذ و خوشمزه است؛ اما می‌توانید آن را همراه با خورش قیمه و قورمه سبزی، خرما و کشمش، عدس، گوشت قلقلی، مرغ، گوشت بوقلمون یا ماهی دودی نیز سرو کنید. طرز تهیه رشته پلو بسیار ساده و کم‌هزینه است و فقط به برنج و رشته پلویی نیاز دارد. جالب است بدانید که رشته پلویی از نظر مواد اولیه درست مشابه رشته آش است؛ با این تفاوت که آرد موجود در رشته پلویی سبوس بیشتری دارد و کمی تفت می‌خورد تا قهوه‌ای شود.

رشته‌پلو با سبزی سمنانی، یکی از غذاهای شب عید در این خطه از کشور است که علاوه بر سبزی پلویی، در آن رشته نیز می‌ریزند. این غذا با ماهیچه گوسفندی، گوشت سردست و ماهی طبخ می‌شود؛ گرچه به دلیل اقلیم کویری استان سمنان، ماهی بعدها به سفره سمنانی‌ها اضافه شد و کالایی وارداتی به حساب می‌آید. سبزی پلویی این غذا نیز معمولا از سبزی صحرايي کنار نهرهای آب و باغ‌ها به دست می‌آید که شامل سنگی (تره کوهی)، سلم (اسفناج کوهی)، پاکلاغی و... می‌شود. گوشت رشته پلو نیز آن را لذیذتر می‌کند؛ زیرا این گوشت به نحوی در لابه‌لای برنج قرار می‌گیرد که به آن روغن پس می‌دهد و به نرمی برنج می‌انجامد. به این ترتیب افراد می‌توانند این غذا را بدون نیاز به قاشق و با دست تناول کنند.

زنجانی‌ها نیز مثل اکثر شهرهای ایران، ماهی را برای میز غذای شب عید خود تدارک می‌بینند؛ اما آن را در کنار رشته پلو میل می‌کنند.

کلم پلو شیرازی

کلم پلوی شیرازی معمولا از کلم قمری، برنج، سبزیجات و ادویه‌های مختلف تشکیل شده و یک پلوی کاملا سبز با خلال‌های کلم قمری است که گزینه‌ای مناسب برای گیاهخواران به شمار می‌آید؛ ضمن اینکه می‌توانید آن را با گوشت قلقلی نیز تدارک ببینید. سبزی مخصوص کلم پلو عبارت‌اند از تره، ترخون، ریحان و شوید که در کنار کلم، طعم‌های اصلی این غذا را به وجود می‌آورند و از این نظر کلم پلو هیچ شباهتی به پلوهای دارای سبزی نظیر باقالی پلو، سبزی پلو و شوید پلو ندارد. شیرازی‌ها این غذا را با ماست و سبزی‌خوردن میل می‌کنند.

ترشه تره گیلانی

ترشه تره جزو خوشمزه‌ترین خورش‌های گیلانی است که به دلیل نداشتن گوشت یا مرغ، از غذاهای گیاهی پرطرفدار شمالی به حساب می‌آید.

سبزی، تخم‌مرغ، سیر، برنج، آب‌نارنج یا آب‌غوره، نمک، فلفل و زردچوبه، مواد تشکیل‌دهنده این خورش هستند. سبزیجات معطر خورش شامل اسفناج، برگ چغندر، گشنیز، تره، جعفری، نعناع، شوید، خالواش، چوچاق و تره کوهی می‌شود. این غذای دلچسب را می‌توانید به‌تنهایی نوش جان کنید یا در کنار آن ماهی سرخ‌شده یا ماهی دودی قرار دهید تا عطر و طعم متفاوتی پیدا کند. خورش ترشه تره با برنج کته یا نان میل می‌شود و مخلفاتی همچون زیتون، اشپل، ترب سفید و باقلا سبز از همراهان همیشگی آن هستند.

خورش ترشه تره گیلانی انواع مختلفی دارد و به‌جای استفاده از تخم‌مرغ می‌توانید از پروتئین گیاهی نظیر پاج باقلا، لوبیا چیتی، لوبیا قرمز، خانوم باقلا، لپه یا عدس استفاده کنید.

سوتی پلو از غذاهای محلی اردبیل است که اهالی این منطقه اغلب آن را برای چهارشنبه‌سوری و شب سال نو تهیه می‌کنند و از آنجا که بسیار پرخاصیت است، برای وعده افطاری و سحری در ماه مبارک رمضان نیز در نظر گرفته می‌شود.

این غذای ساده و مقوی در کنار ماهی دودی، تن ماهی یا هر نوع ماهی دیگری، کشمش، خرما و روغن حیوانی، مزه بسیار لذیذتری پیدا می‌کند. «سوت» در زبان آذری به معنای شیر است و منظور برنجی است که با شیر پخته می‌شود؛ به همین دلیل به این غذا، شیرین برنج، شیر پلو و شیریز نیز می‌گویند.

ته‌چین اسفناج شاهرودی

ته‌چین اسفناج شاهرودی همان طور که از نامش برمی‌آید، با دو ماده اصلی اسفناج و برنج تشکیل شده است. برای تهیه این غذا ابتدا اسفناج را در ظرفی بپزید و وقتی آبش کشیده شد، به آن ادویه‌هایی مانند گرد غوره، فلفل سیاه، زعفران، نمک، ادویه کاری و زردچوبه بزنید. برنجی که برای چند ساعت با آب و نمک خیس کرده‌اید، به روش آبکشی بپزید.

سپس گوشت چرب بره یا گوسفند و اسفناج پخته را به صورت خام لابه‌لای برنج قرار دهید. در ادامه در قابلمه را ببندید و اجازه دهید که غذا برای مدت چهار تا پنج ساعت روی شعله ملایم دم بکشد و گوشت بپزد. گوشت با بخار برنج می‌پزد و طعم و روغنش را به برنج می‌دهد. در نهایت غذای بسیار خوشمزه‌ای خواهید داشت که بدون نیاز به قاشق می‌توانید آن را با دست میل کنید. دوغ محلی، ماست و خیار یا ترشی لیته و بادمجان، طعم ته‌چین شاهرودی را دوچندان می‌کنند. برای تهیه این غذا معمولا از گوشت سردست یا سینه گوسفند استفاده می‌شود.

مانی پلو دامغانی

مانی پلو از غذاهای محلی شهر دامغان در استان سمنان است که برای تهیه آن از لپه، رشته پلویی، زرشک و کشمش استفاده می‌شود. گاهی اوقات نیز گوشت قیمه‌ای یا قلقلی سرخ‌شده با پیاز نیز در کنار آن قرار می‌گیرد که ترکیب فوق‌العاده لذیذی به وجود می‌آورد. علاوه بر لپه و کشمش در مانی پلو می‌توانید از خلال پرتقال، بادام و پسته نیز استفاده کنید.

مانی پلو با نام‌های دیگری همچون نثار پلو، کشمش پلو، نگین پلو، خلال پلو، قیمه پلو و غیره در اراک، بندرعباس، دزفول و... طبخ می‌شود. این غذا بیشتر مناسب کسانی است که طرفدار غذاهای شیرین هستند؛ زیرا کشمش پای اصلی آن است.

دلمه برگ مو تبریزی که در زبان آذری به آن پیراخ دلماسی گفته می‌شود، از قدیمی‌ترین غذاهای مجلسی این منطقه است که به دلیل نداشتن گوشت، غذایی کاملاً گیاهی به شمار می‌رود. در تهیه آن از «تورتا» استفاده می‌شود؛ کفی که هنگام جوشاندن روغن زرد، از روی آن می‌گیرند و به آن «ساری یاغ» می‌گویند.

مواد اولیه به کاررفته در این دلمه شامل برگ مو تازه، برنج، بلغور، سبزی دلمه (شوید، مرزه، تره و پیازچه)، لپه، پیاز، سیر، کره، تورتا، ماست شیرین و پرچرب، پودر گل محمدی (قزل گول)، ادویه، نمک، زردچوبه و فلفل سیاه می‌شود.

انواع دلمه، به خصوص دلمه برگ مو در ایام نوروز در اغلب شهرهای آذربایجان پخته می‌شود و برخی بر این باور هستند که خوردن دلمه در شب سال نو می‌تواند آن‌ها را به آرزوهایشان برساند. بسیاری از افراد نیز معتقدند که دلمه نماد دوره‌می است؛ زیرا همه اجزای آن در یک برگ جمع می‌شود و از همین رو، مردم پخت دلمه در روزهای سال نو را خوش‌یمن می‌دانند.

کوفته همدانی

کوفته همدانی یکی از غذاهای محلی و مشهوری است که معمولاً در تعطیلات و برای ناهار روز سیزده‌به‌در طبخ می‌شود. این کوفته از گوشت گوسفندی، نخود، لپه، برنج، آرد نخودچی و ادویه تشکیل شده است و معمولاً داخل آن با مواد مختلفی نظیر پیازداغ، تخم‌مرغ آب‌پز، خرما، زرشک، آلو بخارا، مغز گردو و کوفته قلقلی پر می‌شود.

کوفته همدانی درست مثل کوفته‌های دیگر در سسی قرار می‌گیرد که متشکل از پیازداغ، رب گوجه‌فرنگی، آلو، آب‌لیمو، نمک و ادویه است. در نهایت نیز این کوفته با نان، سبزی‌خوردن، ماست، دوغ و انواع ترشی سرو می‌شود.

یکی از رسوم جالب همدانی‌ها در سیزده بدر این است که شانس و بخت خود را با این کوفته‌ها آزمایش می‌کنند. به این ترتیب که یک عدد سکه، خرما یا هسته، آلوی هسته‌دار یا مغز گردوی کامل در یک یا دو عدد از کوفته‌ها می‌گذارند و معتقدند فردی که این کوفته به او می‌رسد، سالی پر از برکت خواهد داشت.

قیمه نثار قزوین

قیمه نثار قزوینی یکی دیگر از غذاهای سال نو است که با گوشت راسته گوسفند یا گاو، برنج، پیازداغ، خلال بادام، خلال پسته، خلال پوست پرتقال و زرشک درست می‌شود. ادویه مخصوص این غذا از ترکیب پودر گل سرخ، پودر دارچین، زیره سیاه، پودر زنجبیل، هل سبز، میخک و جوز هندی تشکیل شده است که نقش مهمی در طعم و مزه

آن دارد.

این غذای خوشمزه و چشم‌نواز که محبوب‌ترین غذای قزوین به شمار می‌آید، نه‌تنها برای عید نوروز، بلکه در مناسبت‌های مختلفی همچون مجالس عروسی، نذری روزهای عاشورا و تاسوعا و مهمانی‌ها سرو می‌شود.

«قیمه نثار» از دو کلمه تشکیل شده است، «قیمه» به معنای گوشت خردشده و نثار به معنای آنچه در عروسی برای حاضران نثار می‌شود.

کوفته چهارمحال و بختیاری

کوفته محلی از غذاهای مرسوم استان چهارمحال و بختیاری است که شب قبل از عید به‌عنوان یک غذای مخصوص تهیه می‌شود.

کوفته ریزه شهرکرد از نظر نوع پخت و مواد اولیه، تفاوت چشمگیری با کوفته تبریزی دارد و اهالی شهرکرد این غذا را با گوشت، ماهی یا مرغ و سبزی محلی طبخ می‌کنند.

شب قبل از عید، مردم طبق سنت گوشت را در هاون می‌کوبند و وقتی له شد، برنج نیم‌دانه خیس‌خورده، سبزی معطر، نمک و ادویه را به آن اضافه می‌کنند و به کوبیدن ادامه می‌دهند. سپس آن را از هاون درمی‌آورند، حسابی ورز می‌دهند و کوفته ریزه درست می‌کنند. برای پخت آن نیز در یک قابلمه آب می‌ریزند و زمانی که آب جوش آمد، کوفته‌ها را همراه با کشمش و آلوچه را به آن می‌افزایند و اجازه می‌دهند که غذا بپزد.

آبگوشت شهرکردی

آبگوشت شهرکردی از این نظر با سایر آبگوشت‌ها فرق دارد که مقدار کمی برنج در آن استفاده می‌شود و همین موضوع باعث می‌شود که طعم متفاوتی پیدا کند.

ابتدا حبوبات را از ۱۲ ساعت قبل در آب خیس کرده و در این مدت آب آن را چندین بار عوض کنید. در ظرف دیگری مقداری روغن بریزید تا روغن داغ شود و سپس پیازهای خردشده را در آن تفت دهید و در ادامه گوشت، سیر خردشده و ادویه را اضافه کنید و کمی تفت دهید. حبوبات را به‌همراه مقداری آب جوش روی مواد بریزد و حرارت را کم کنید تا گوشت و حبوبات بپزند. پس از آنکه گوشت نیم‌پز شد، سیب‌زمینی، لیمو عمانی و گوجه‌فرنگی را به آبگوشت اضافه کنید. حالا صبر کنید تا آبگوشت به روغن بیفتد و غلیظ شود. برای سرو آبگوشت باید دنبه را از داخل غذا بیرون بیاورید و بکوبید. بعد آب آبگوشت را با دنبه مخلوط کنید و آن را کنار بگذارید. حبوبات و گوشت را با گوشت‌کوب بکوبید و با پیاز و سبزی خوردن نوش جان کنید.

خورش قیمه خراسانی

قیمه مشهدی پای ثابت سفره‌های شب عید است و تنها تفاوتش با قیمه معمولی، در ادویه‌های آن است.

ابتدا لپه را برای حدود دو تا سه ساعت خیس کنید و بعد آب آن را دور بریزید و لپه را با مقداری آب بپزید. پیازها را به صورت خالی خرد کنید و آن‌ها را در کمی روغن تفت دهید تا طلایی شوند. سپس گوشت خورشتی، زردچوبه، فلفل، دارچین، زنجبیل و جوز هندی را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا سرخ شوند.

زمانی که رنگ گوشت تغییر کرد، رب گوجه‌فرنگی را بیفزایید و تفت دهید تا خامی آن از بین برود. در این مرحله می‌توانید لپه پخته و آب را به خورش اضافه کنید و پس از جوش آمدن آب اجازه دهید که خورش روی حرارت ملایم برای دو تا سه ساعت بپزد. حدوداً یک ساعت مانده به آخر پخت خورش، لیمو عمانی یا پودر لیمو عمانی، نمک، پودر هل و زعفران دم‌کرده را در خورش بریزید. خورش که جا افتاد، به آن مقداری گلاب اضافه کنید و در کنار سیب‌زمینی سرخ‌شده قرار دهید.

کوکو اشپل گیلانی

کوکو اشپل یکی از پرطرفدارترین و سنتی‌ترین غذاهای مردم گیلان است که شب عید و روزهای سال نو تهیه می‌شود. اشپل، تخم یا خاویار ماهی است.

سبزی‌ها را پاک کنید و بشویید. بعد آن‌ها را همراه سیر، پیاز و سیب‌زمینی چرخ کنید. پوسته روی اشپل را بگیرید و رگ‌های خونی داخل آن را درآورید. تخم‌ها را از هم باز کنید و به مواد چرخ‌شده بیفزایید و خوب له کنید. در ادامه نمک، فلفل و زردچوبه و تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه و مخلوط کنید.

مقداری روغن در تابه بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا داغ شود. بعد درست مثل کوکو سبزی، مایه کوکو را به تابه منتقل کرده و حرارت را کم کنید تا کوکو سرخ شود. کوکو را برش بزنید و هر برش را برگردانید تا طرف دیگرش نیز سرخ شود.

خورش فسنجان

فسنجان از خورش‌های سنتی ایرانی است که اصالت آن به گیلان نسبت داده شده است؛ با این حال، این غذا در شهرهای مختلف ایران طبخ می‌شود و مردم هر منطقه از پروتئین خاص همان محل نظیر گوشت مرغ، ماهی، کبک، بوقلمون و بلدرچین برای این غذای لذیذ استفاده می‌کنند. برخی نقاط ایران به سراغ گوشت تکه‌ای یا قلقلی می‌روند و اهالی شمال کشور، گوشت اردک و پرندگان شکاری را ترجیح می‌دهند. این غذای اشتهابرانگیز را

می‌توانید با ترکیب گردو، مرغ یا گوشت قرمز، رب انار ترش یا شیرین تدارک ببینید و همراه با پلو میل کنید.

جالب اینکه فسنجان گیلانی، طعم ترش یا ملس دارد؛ در نواحی مرکزی ایران آن را شیرین‌تر می‌پسندند و در منطقه آذربایجان از قیسی برای ملس کردن خورش استفاده می‌کنند.

شش انداز زنجانی

شش انداز در مناطقی نظیر گیلان، شیراز و زنجان با مواد اولیه و نحوه طبخ متفاوت، تهیه می‌شود و برحسب سلیقه و ذائقه می‌توان آن را با نان یا برنج میل کرد.

شش انداز زنجانی به دلیل وجود گردو، دارچین، کشمش و خرما، طبع گرمی دارد و نه تنها روزهای سرد زمستان مصرف می‌شود؛ بلکه از غذاهای مخصوص چهارشنبه سوری و عید نوروز به شمار می‌رود. مواد اولیه این غذا در دسترس است و طرز تهیه بسیار راحتی دارد که طعم متفاوتش می‌تواند شما را طرفدار همیشگی آن کند.