

طرز پخت چند خورش لذیذ تهرانی‌های قدیم؛ از فُسوجَن تا بز قلیه

آنطور که در منابع مکتوب تاریخی آمد، پای بسیاری از غذاهای سنتی از دوره قاجار و برخی دیگر از دوره صفویه به سفره تهرانشین‌های قدیم باز شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، غذاهایی سنتی که در تهران طبخ می‌شوند طرفداران زیادی دارند و گردشگرانی که هرازگاهی گذرشان به تهران افتاده، روایت‌های مختلفی درباره جذابیت و تنوع این غذاها نقل کرده‌اند.

در میان غذاهای سنتی تهران، خورش‌ها تنوع بیشتری دارند و هرکدام به روش‌های مختلفی طبخ می‌شود. البته برخی از آنها با گذشت زمان دستخوش تغییراتی در شیوه پخت شده‌اند.

نام غذا: خورش فسنجان

مواد اصلی: گوشت، مغز گردو، رب انار

خورش فسنجان در تهران قدیم مختص طبقه اعیان و اشراف بود و دست فقرا به این غذا نمی‌رسید. قشر مرفه خورش فسنجان را به ۱۰ روش مختلف می‌پختند و در دوره قاجار به آن «فُسوجَن» می‌گفتند. طبخ خورش فسنجان با مغز گردو از همه رایج‌تر بوده و برخی دیگر آن را با مغز بادام و لوبیا و هویج آماده می‌کردند. آشپزهای عصر قاجار به جای رب انار هم از مواد دیگری مثل شیر انگور، زغال اخته و آلبالو استفاده می‌کردند. در آن دوره تاریخی با گوشت پرنده‌هایی مثل کبک، قرقاول و دراج خورش فسنجان می‌پختند اما امروزه این غذا را با گوشت گوسفند، گردو و رب انار تهیه می‌کنند.

نام غذا: خورش قیمه

مواد اصلی: لپه، گوشت و سیب‌زمینی

ریشه واژه قیمه برگرفته از «کیمه» است که در زبان و فرهنگ ترکی به گوشت قورمه شده می‌گویند. برخی‌ها معتقدند تاریخچه پخت خورش قیمه در تهران به عصر صفوی بر می‌گردد و از دوره قاجار یکی از غذاهای محبوب دربار و پای ثابت نذری‌های محرم بوده است. دستور پخت قیمه از دوره صفوی تاکنون تغییر چندانی نکرده و با گذشت زمان سیب‌زمینی سرخ شده و لیمو امانی به آن اضافه شده است. آن‌طور که نادر میرزا قاجار، از نوادگان مظفرالدین شاه در کتابش «کارنامه خورش» درباره دستور طبخ خورش قیمه نوشته که باید گوشت قورمه شده را با روغن تفت داد و پیاز و لپه را به آن اضافه کرد و حین پختن زعفران و گلاب به آن افزود.

نام غذا: خورش آلبالو

مواد اصلی: گوشت، آلبالو، زعفران

خورش آلبالو یکی از غذاهایی است که در فصل تابستان و با رسیدن میوه آلبالو در منطقه شمیران پخته می‌شد. برای تهیه این غذا نمک و زردچوبه را به پیاز سرخ شده اضافه می‌کنند. در مرحله دوم، گوشت را داخل قابلمه می‌ریزند و با زعفران و مقدار دیگری زردچوبه مخلوط می‌کنند. گوشت و پیاز و زعفران و زردچوبه تفت بخورند و بعد از ۱۵ دقیقه یک و نیم لیوان آب جوش به آن اضافه می‌شود. وقتی خورش در حال پختن است باید آلبالوی هسته جدا شده را به آن اضافه کرد. بعد از یک ساعت رنگ آلبالو به‌طور کامل پخش می‌شود و خورش آلبالو آرام آرام قوام پیدا می‌کند. خورش آلبالو یک غذای ترش است و به همین دلیل در تهران قدیم کمی شکر به آن اضافه می‌کردند تا مزه ملس پیدا کند.

نام غذا: قلیه اسفناج

مواد اصلی: اسفناج، گوشت گوسفند، آرد برنج، شوید و گشنیز

خیلی‌ها ریشه این غذا را در گیلان می‌دانند و گفته می‌شود طبخ آن از دوره قاجار در تهران رواج پیدا کرده است. تهران نشین‌های قدیم گوشت را به قلیه اسفناج اضافه کردند اما عده‌ای بر این باورند که استفاده از گوشت به اصالت این غذا خدشه وارد کرد. آشپزها برای پخت این غذا، اسفناج را به صورت درشت و شوید و گشنیز و پیاز را به صورت ریز خرد می‌کنند و کنار می‌گذارند. در مرحله بعد گوشت خورشی را با لوبیا سفید یا عدسی و نمک و زردچوبه مخلوط می‌کنند تا گوشت نیم‌پز شود. بعد هم سبزی‌های خرد شده را به اتفاق نعنای خشک تفت داده شده به آن اضافه می‌کنند و دست آخر آرد برنج و آب نارنج که در آب حل شده، آرام آرام به غذا اضافه می‌شود تا قوام پیدا کند.

نام غذا: چغرتمه

مواد اصلی: مرغ، تخم‌مرغ، زعفران

چغرتمه هم مثل بیشتر غذاهای سنتی تهرانی‌ها در دوره قاجار طبخ می‌شده اما ریشه این واژه به شمال خراسان و منطقه ترکمن تعلق دارد. چغرتمه در دوره قاجار یک غذای اعیانی بود و توسط آشپزهای ترکمنی برای درباری‌ها پخته می‌شد. آنها دستور پخت این غذا را به تهرانی‌ها آموزش دادند و این‌گونه بود که چغرتمه به فهرست غذاهای لذیذ و البته اعیانی پایتخت نشین‌ها اضافه شد. دستور پخت این غذا چندان هم پیچیده نیست. پیاز سرخ شده را با نمک، فلفل، زردچوبه و پودر دارچین تفت می‌دهند و در مرحله بعد تخم‌مرغ همزده را به آن اضافه می‌کنند. بعد از پختن تخم‌مرغ‌ها، زعفران دم کرده را به آن اضافه می‌کنند و دست آخر هم مواد پخته شده را به مرغ‌هایی که از قبل پخته شده اضافه می‌کنند تا خورش قوام پیدا کند.

نام غذا: بز قلیه

مواد اصلی: گوشت بز، کشک و زعفران

از دوره صفویه تا پایان دوره قاجار به همه خورش‌ها که با گوشت خرد شده طبخ می‌شد، قلیه می‌گفتند. بز قلیه یکی از همین غذاهایی بوده که با گذشت زمان به «بز قرمه» تغییر هویت داده و دستور پخت آن هم دستخوش تغییر شده است. برای تهیه این غذا، گوشت، پیاز، سیر کوبیده و نخود را می‌پزند و پس از ۲ ساعت، کشک را به همراه زردچوبه و کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنند. بز قلیه و بزقرمه از دوره صفوی جزو غذاهای سنتی تهران بوده اما اصالت آن به مناطق کویری به‌خصوص سیرجان برمی‌گردد. بزقلیه یا بزقورمه در تهران قدیم فقط با گوشت بز طبخ می‌شد و با گذشت زمان آشپزها از گوشت گوسفند برای پختن آن استفاده کردند.