

معروف‌ترین خورش‌های تهرانی‌ها چه بود؟

در تهران قدیم از خورش‌ها با عنوان مسمن یاد می‌کردند البته این مسمن‌ها در زبان تازی به «آدام» معروف بودند. در این بخش محمود منیعی، تهرانی پژوه در باره دستور پخت تعدادی از آنها توضیح می‌دهد.



مسمن پرندگان

مواد اصلی: گوشت پرند (کبک، گنجشک و...)، مغز بادام یا گردو، آغوره، قند یا دوشاب، تخم پرند



ابتدا گوشت پرند مورد نظر را باید در نمک و روغن حسابی تفت داد، تا بوی زهم آن گرفته و طعم غذا خوشمزه‌تر شود. بعد از تفت دادن برای مغز پخت شدن گوشت باید کمی به آن آب اضافه کرد و روی حرارت ملایم گذاشت. در این فاصله پوست گردوها یا بادام‌ها گرفته و باید با هاون کوبیده شود و به مقدار کمی به آن آب اضافه شود. همراه با آب باید کمی آغوره داخل ظرف گوشت ریخته شود. بعد از اینکه گوشت خوب پخته شد و روغن انداخت قند یا دوشاب و گلاب هم به ترکیب قبلی اضافه می‌شود. اگر این مسمن با تخم پرندگان به صورت نیمرو سرو شود، خوشمزه‌گی طعم این غذا چند برابر می‌شود.

قورمه زردک

مواد اصلی: گوشت گوسفند، سرکه، قند یا شیره انگور، نخود، هویج زرد



برای پخت این مسمن با خورش، گوشت را در پیاز داغ حسابی باید تفت داد تا نیم‌پز شود. بعد از گوشت نوبت هویج زرد می‌رسد که آن را به صورت نگینی یا رنده شده با نخود ترکیب می‌کنند و برای چاشنی غذا هم از سرکه یا شیره انگور استفاده می‌کنند. البته به جای سرکه از آغوره هم می‌توان استفاده کرد.

قورمه سیب

مواد اصلی: گوشت گوسفند، سیب، آغوره و قند



در ابتدای کار گوشت داخل پیاز داغ تفت داده می‌شود. بعد از اینکه گوشت خوب سرخ شد کمی آب به آن اضافه می‌کنیم تا نیم‌پز شود و بعد هم به آن نخود اضافه می‌کنیم. براساس ذائقه سیب ترش یا شیرین را داخل آن نگینی یا رنده می‌کنیم. بعد از اینکه سیب هم پخت آغوره و قند را هم به این ترکیب اضافه می‌کنیم. سیب باید مغز پخت شود البته نه به اندازه‌ای که له شود. این غذا بیشتر در تابستان طبخ می‌شود.



روزگاری در پایتخت ۴۱ نوع آبگوشت پخته می‌شد

آبگوشت آجیل سر سفره سحری

یکی از غذاهای خوشمزه پر آوازه تهرانی‌ها، آبگوشت است. براساس بعضی روایت‌های شفاهی ابداع این غذا از سوی تهرانی‌ها بوده و مبدع آن «علی نقی خان آشپز» است که یک غذای تازه به منوی غذای اهالی تهران اضافه کرده است. در بعضی از روایت‌ها هم آمده که «علی اکبر خان آشپز باشی» از آشپزان معروف ناصرالدین شاه حدود ۱۴ نوع آبگوشت مختلف را بار می‌گذاشته است. البته بعضی از پژوهشگران بر این باورند که غذای آبگوشت، سوغات دوران قحطی تهران است؛ چراکه با کمترین مواد غذایی تعداد زیادی سیر می‌شدند.



آبگوشت آجیل

مواد اصلی: گوشت سرسینه، لوبیای مرمی، مغز گردو، مغز پسته، مغز بادام زمینی، سیب، به، آلو، قیسی، گوجه برغانی، سیب زمینی، زعفران، سکنجبین یا سرکه، قند و زیره نکوبیده
یکی از غذاهای مقوی ویژه ماه مبارک رمضان بود که پایتخت‌نشینان برای وعده سحری آماده می‌کردند. برای پخت این آبگوشت گوشت و لوبیا و پیاز و انواع مغزهای مقوی را باید با هم بار گذاشت. بعد از نیم‌پز شدن مواد بار گذاشته، نوبت اضافه کردن قیسی، آلو و گوجه برغانی و سایر مخلفاتش می‌رسد و در پایان هم زعفران سائیده شده به گوشت کوبیده اضافه می‌شود تا سفره رنگین شود و اهل خانه از خوردن یک سحری دلچسب لذت ببرند.



آبگوشت سیب

مواد اصلی: گوشت آبگوشتی، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی، سیب، گوجه برغانی، سرکه و قند
ابتدا گوشت و پیاز را با هم بار می‌گذاریم. این ترکیب حتماً باید نیم‌پز شوند و علاوه بر آن آب هم باید به درجه جوش رسیده باشد. با اضافه کردن لوبیا قرمز و چیتی به گوشت و پیاز باید یک ساعت برای مغز پخت شدن گوشت و لوبیا منتظر ماند. مرحله آخر اضافه کردن سیب، گوجه برغانی و قند و سرکه و سایر مخلفات است تا بعد از آماده شدن، اهل خانه از خوردن یک غذای خوشمزه و خوش طعم لذت ببرند. این آبگوشت با سبزی خوردن یا پیاز و نان، مزه و طعم بی نظیری پیدا می‌کند.



آبگوشت بزباش

مواد اصلی: گوشت، لوبیا چشم بلبلی، تره، جعفری، سنبلبله، پیاز و گردو لیموآمانی یا گرد غوره
یکی از غذاهای محبوب تهرانی بود، چون برای طبخ آن از سبزی‌های معطر هم استفاده می‌شد. برای طبخ آبگوشت بزباش، ابتدای کار گوشت و پیاز را با آب جوش باید بار گذاشت. البته اگر گوشت پرند به خوشمزه شدن غذا بیشتر کمک می‌کند و علاوه بر اینها بخشی از آن برای ترکیب با سایر مخلفات استفاده می‌شود. یکی از کارها بعد از گرفتن کف روی آب، اضافه کردن لوبیا به ترکیب گوشت و پیاز است. در مرحله پایانی کار هم سبزی، فلفل و زردچوبه و گرده غوره و لیمو برای ساختن یک طعم به یادماندنی اضافه می‌شوند.



آبگوشت یخنی

مواد اصلی: گوشت گردن یا سرسینه یا ماهیچه و سیب زمینی، ماست یا کشک و گرد غوره
یکی از غذاهای خوشمزه و پر مشتری اهالی تهران قدیم آبگوشت یخنی بود. برای طبخ این آبگوشت گوسفند درسته را بار می‌گذاشتند. برای افرادی که از آبگوشت‌های معمول و رایج خسته و دنبال یک غذای متنوع بودند این غذای خوش خوراکی محسوب می‌شد. ابتدا گوشت را بدون نمک با آب کم بار می‌گذارند تا به آرامی و با بخار آب مانند دم کشیدن پخته شود. مرحله بعدی نوبت به اضافه کردن سیب زمینی می‌رسد. بعد از پخت این یخنی خوشمزه را می‌توان با ماست، کشک یا گرد غوره سرو کرد.



نخودآب

مواد اصلی: گوشت ماهیچه با استخوان، نخود، پیاز، برنج و زیره
این غذا را معمولاً برای بیماران آماده می‌کردند تا به قول قدیمی‌ها بیمار با خوردن گوشت و ماهیچه قوت بگیرد و زودتر از جنگال بیماری رها شود. البته محتویات این خوراک در واقع از همان خانواده آبگوشت‌هاست. برای پخت نخودآب ابتدا، باید نخودها یک نصف روز در آب خیس‌اندازه شوند. نخودهای خیس شده را باید از پوسته جدا کرد. بعد از اینکه پوست‌شان کنده شد همراه ماهیچه بار گذاشته می‌شوند تا کمی نیم‌پز شود. بعد از این مرحله نوبت به اضافه کردن برنج می‌رسد. در مرحله پایانی با اضافه کردن کمی زردچوبه و زیره آماده سرو می‌شود.



آبگوشت کشک

مواد اصلی: گوشت، نخود، لوبیا سفید، کشک، بادمجان و سیب زمینی
در نخستین گام گوشت را در کمی آب می‌ریزیم تا به مرحله جوش برسد. بعد از جوشیدن و گرفتن کف آب، نوبت به اضافه کردن ترکیب پیاز، نخود، لوبیا، فلفل و زردچوبه می‌رسد تا گوشت کامل مغز پخت شود. در این فاصله بادمجان‌های شسته و پوست گرفته شده را روی تابه با روغن سرخ کنید. مرحله پایانی کار اضافه کردن بادمجان و سیب زمینی و کشک است. البته بسته به سلیقه می‌شود نخود و سیب زمینی را کوبید و بادمجان را هم در کنار آن گذاشت. آبگوشت را هم می‌توان با کشک و تناع داغ سرو کرد.