



محبوبترین و قدیمیترین آشهایی که در فرهنگ غذایی مردم پایتخت جایگاه ویژه‌ای داشته است

## آش نامه دل انگیز

ایرانی‌ها به کسی که در طبع غذا مهارت دارد آشپز می‌گویند. این خود دلیلی محکم برای محبوبیت آش در فرهنگ غذایی این سرزمین است. تهرانی‌ها هم برای انواع آش‌ها جایگاه ویژه‌ای قائل بودند و در مقاطع مختلف سال و هنگام برگزاری برخی رسوم آش‌های ویژه می‌پختند. در این صفحه به محبوبترین و قدیمیترین آشهایی که در فرهنگ غذایی مردم تهران وجود داشته است پرداخته‌ایم.



### آش رشته

**مواد اصلی:** نخود، لوبیا قرمز، پیاز، سیر، رشته آبی، لوبیا چیتی، عدس، تره، جعفری، گشنیز، کسک  
از گذشته تا امروز یکی از محبوبترین آش‌ها میان تهرانی‌هاست. آنها برای پخت این آش ابتدا نخود و لوبیا را بار کرده و پس از آنکه نیم‌پز شد عدس را به آن اضافه می‌کردند. مرحله بعد نوبت به اضافه کردن سبزی خرد شده به دیگ می‌رسید. پس از پخت سبزی، رشته را در آش می‌ریختند و آتش را تند می‌کردند. در مرحله بعد باید نمک، فلفل، زردچوبه، نعناع داغ و کمی آرد را که در آب سرد حل شده باشد برای لعاب بیشتر به آش می‌زدند. آش رشته را موقع کشیدن آرام هم می‌زدند تا رشته‌ها خرد نشود و در پایان نیز آش را با نعناع داغ و پیاز یا سیر داغ تزئین می‌کردند.



### آش جو

**مواد اصلی:** گوشت گردن یا قلم گاو یا گوسفند، نخود و لوبیا قرمز و عدس، جوی پوست کنده، سبزی  
آبادی‌های اطراف تهران که امروز به محله‌های پایتخت تبدیل شده‌اند پر بود از مزارع گندم و جو. وجود این محصولات در تهران قدیم کار طبخ آش جو را ساده‌تر می‌کرد. تهرانی‌ها برای پخت این آش، نخود، لوبیا و جو را با گوشت بار کرده و نیم‌پز که شد عدس را به قابلمه اضافه می‌کردند. پس از طبخ نخود و لوبیا، به اندازه لازم آب در دیگ جوش می‌آوردند تا همه چیز برای اضافه کردن سبزی خرد شده، نمک، فلفل و زردچوبه مهیا شود. مطبوع‌تر این بود که آش جو حدود ۶ ساعت آرام بجوشد و در پایان نعناع داغ، پیاز داغ و کسک را برای پذیرایی به آن اضافه کنند.



### آش آبغوره

**مواد اصلی:** برنج، لپه، تره، سبزی، گوشت قرمز و آبغوره  
میان تهرانی‌ها حسابی طرفدار داشت. آنها هم به رسم آش آبغوره رایج در دیگر مناطق کشور، بیشتر این آش را در ماه رمضان می‌پختند چون به دلیل وجود غوره خاصیت عطش‌زدایی داشت. آنها برای طبخ این آش، برنج را با لپه و سبزی خرد شده روی اجاق می‌گذاشتند. سپس گوشت چرخ شده با پیاز، فلفل، زردچوبه و نمک را به صورت کوفته به برنج و سبزی اضافه می‌کردند. مرحله بعد نوبت به اضافه کردن پیاز داغ و نعناع داغ می‌رسید. ۲ تا ۳ ساعت بعد آش آماده بود و در پایان باید آبغوره را به آن اضافه می‌کردند تا پس از یکی دو جوش برای پذیرایی از مهمان‌ها آماده شود.



### آش سرکه و دوشاب

**مواد اصلی:** نخود، لوبیا، عدس، سرکه، سبزی، آلو خورشی و لبو  
نادر میرزا قاجار در کتاب «خوراک‌های ایرانی» درباره علاقه تهرانی‌ها به آش سرکه آورده است: «این آش را همچنان پزند مردم ری و طهران...» طبخ آش سرکه هنوز هم میان اهالی تهران و ری رایج است. تهرانی‌ها برای پخت این آش که به آن «سرکه با» نیز می‌گفتند، ابتدا نخود و لوبیا را پس از خیساندن حسابی می‌پختند. سپس آلوهای خیسانده شده را نیز همراه با پیاز سرخ شده به نخود و لوبیا اضافه می‌کردند تا نوبت به اضافه کردن سبزی تفت داده شده به آش برسد. در مرحله بعد لبوی پخته شده را که رنگ خوبی به آش می‌داد به قابلمه اضافه می‌کردند. فوت آخر کوزه‌گری اما اضافه کردن مقداری سرکه، نمک، فلفل و زردچوبه به آش بود که در پایان با نعناع و پیاز داغ تزئین می‌شد.



### آش سماق

**مواد اصلی:** پیاز، برنج آشبی، لپه، تره، سبزی، گوشت بی‌چربی چرخ کرده و سماق  
تهرانی‌ها آش سماق را به روش آش ماست درست می‌کردند. دستورش این بود که ابتدا برنج، لپه و سبزی را با هم در دیگ بریزند و گوشت چرخ کرده را هم همراه با پیاز رنده شده و نمک، فلفل و زردچوبه به صورت کوفته در آورده و در دیگ قرار دهند. آنها مقداری از پیاز داغ و نعناع داغ را در دیگ می‌ریختند و مقداری دیگر را نیز در پایان روی آش تزئین می‌کردند. در این مرحله سماق را در آب جوشانده و تلخی آن را هم با فرو کردن سیخ کبابی که روی آتش داغ شده بود می‌گرفتند. سماق جوشانده شده را از صافی رد می‌کردند و در آش می‌ریختند.



### آش شله قلمکار

**مواد اصلی:** نخود، لوبیا قرمز، لوبیا چیتی، عدس، ماش، برنج، سبزی و گوشت گردن و قلوه‌گاه  
آش محبوب تهرانی‌ها بود که از دوره فتحلی شاه قاجار رایج شد و آنطور که مخبرالسلطنه آورده است این آش بخشی از تشریفات سال تهرانی‌ها در این دوران بود. تهرانی‌ها برای پخت آش شله قلمکار نخود، لوبیا و گوشت را با هم پز می‌کردند. برنج و سبزی را نیز در دیگ می‌پختند و در دیگ دیگری ماش را جداگانه بار می‌گذاشتند تا پس از آنکه حسابی پخت پوست ماش‌ها جدا شود با کفگیر پوست‌ها را دور بریزند. مرحله بعدی این بود که ماش‌های پوست کنده را در دیگ برنج و سبزی در حال جوشیدن اضافه کنند. اکنون باید نخود، لوبیا، گوشت‌های کوبیده شده و عدس را نیز به آن اضافه می‌کردند. مقداری از پیاز داغ را روی آش و مقداری دیگر را با نمک، فلفل و زردچوبه در آش می‌ریختند تا روی آتش ملایم بپزد.

### اشکنه؛ فست فود قدیمی‌ها

در تهران قدیم وقتی می‌خواستند با مواد غذایی دم دست ششان غذایی فوری درست کنند سراغ اشکنه می‌رفتند. در ادامه ۳ نوع از محبوبترین اشکنه‌ها میان مردم تهران را معرفی کرده‌ایم که فست فود قدیمی‌ها بود.



### اشکنه چنگال

**مواد اصلی:** روغن، شکر، زعفران

اشکنه چنگال را در قدیم برای دامادها و زانوهای کم‌بضاعت تجویز می‌کردند. تهرانی‌ها برای پخت آن ابتدا روغن را داغ و شکر که در آب حل شده بود را در روغن می‌ریختند. تا روغن به جوش می‌آمد در آن نان ترسید می‌کردند و می‌خوردند. برخی نیز در صورت دست‌رسی به زعفران مقداری از آن را در اشکنه می‌ریختند تا مطبوع‌تر شود.

### اشکنه کال جوش

**مواد اصلی:** گردو، کسک، روغن، پیاز، نعناع خشک

اشکنه کال جوش یا همان کله جوش غذایی ساده و نسبتاً ارزان بود. اهالی تهران برای پخت آن ابتدا پیازهای خرد شده را در روغن سرخ و بعد آب کسک را به آن اضافه می‌کردند و پس از یکی دو جوش اشکنه را از روی آتش برمی‌داشتند. پس از اضافه کردن نمک و فلفل اگر مغز گردو در دسترس بوده اشکنه کله جوش اضافه می‌کردند.

### اشکنه شنبليله

**مواد اصلی:** آرد گندم، تخم مرغ، سیب‌زمینی، شنبليله خشک

جعفر شهری در کتاب «طهران قدیم» درباره اشکنه شنبليله نوشته است: «تهرانی‌ها برای طبخ این غذا به پیاز داغ طلایی شده، آرد و شنبليله و فلفل و زردچوبه اضافه می‌کردند. پس از هم زدن اشکنه آب در آن می‌ریختند و جوش که آمد تخم مرغ در آن می‌زدند و پس از دو سه جوش و ریختن نمک اشکنه آماده بود. برخی در این اشکنه سیب‌زمینی هم می‌ریختند.