



نام غذا: آش سبزی

معرفی: آش سبزی، یکی از آش‌های محلی و سنتی شیراز محسوب می‌شود که در فهرست آثار ناملموس کشور به ثبت رسیده است. این آش در طبخ‌های شیراز به‌عنوان صبحانه تهیه می‌شود. اکنون در تهران نیز برخی از آش‌فروشی‌ها آن را عرضه می‌کنند.

زمان پخت	۳ ساعت
تعداد نفرات	۱۰ نفر

مواد لازم

- گوشت گوسفند: یک کیلو
- پیاز متوسط: ۴ عدد
- لوبیا سفید، برنج، نخود و عدس: هر کدام ۵۰۰ گرم
- تره و ترخون: ۳۰۰ گرم
- تره و ترخون: ۲۰۰ گرم
- مرزه خشک: (اختیاری)
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به میزان لازم



۱- حبوبات را از شب قبل خیس و چندبار آب آن را عوض کنید. نخود و لوبیا را در قابلمه‌ای مناسب بریزید و پر از آب کنید و با کمی نمک روی حرارت قرار دهید تا بپزد. عدس‌ها را هم جداگانه بپزید. ۲- پیازها را پوست بگیرید، بشویید و خرد کنید سپس آنها را در قابلمه‌ای مناسب بریزید و اجازه دهید تا سرخ شوند. ۳- گوشت را به این مواد اضافه کنید و نفت دهید تا تغییر رنگ بدهد. کمی زردچوبه و فلفل قرمز اضافه کنید و نفت دهید، بعد یک لیتر آب به این مواد اضافه کنید و بگذارید تا بپزد. برنج نیم دانه‌ای را که از قبل شسته‌اید جداگانه با مقداری آب بپزید.

۴- سبزی‌های خرد شده را کاملا نفت بدهید تا خام نباشند. بعد از اینکه حبوبات کاملا پخت، آن را به همراه سبزی‌ها به برنج پخته اضافه کنید.

۵- پیازداغ آماده کنید و آن را به‌صورت داغ به آش در حال جوشیدن اضافه کنید. ۶- گوشت‌های پخته را بکوبید و به همراه آب گوشت در آش بریزید. ترخون خشک و خاچس و به آش اضافه کنید.

۷- یک‌سوم از آش را در ظرف دیگری بریزید و آن را کاملا بکوبید و سپس به قابلمه برگردانید. آش را در ظرف مناسب بکشید و با پیاز داغ تزئین کنید.

نکته مواد این آش را باید خوب با گوشت خوب بکوبید تا کشتار شود. اگر گوشت کوب دستی برای له کردن مواد استفاده کنید. ریختن تره در این آش اختیاری است و اگر طعم آن را دوست ندارید می‌توانید حذف کنید.

دستور پخت آش‌هایی را که اقوام کشورمان می‌پزند حتما امتحان کنید

از قلقل شوشتری تا آش سیاه مازندرانی

تعداد نفرات	۶ نفر
زمان پخت	۹۰ دقیقه



مواد لازم

- گوشت چرخ‌کرده: ۲۰۰ گرم
- گیاه سوراخه: یک دسته
- پیازداغ: ۳ قاشق غذاخوری
- رب انار: ۳ قاشق غذاخوری
- شکر (اختیاری): به مقدار لازم
- روغن، نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم

نکته می‌توانید آش سوراخه را بدون گوشت هم بپزید. در این صورت برای لهاب انداختن آش یک قاشق آرد به آن اضافه کنید.

آش سوراخه کرمانشاه

روش تهیه ۱- گیاه سوراخه را بعد از شستن و جدا کردن برگ‌های زرد آن، به صورت قطعات یک‌سانتی خرد کنید و در روغن همراه نمک و فلفل تفت دهید. ۲- سوراخه تفت‌داده را در قابلمه‌ای که ۳ لیوان آب در حال جوشیدن دارد بپزید. ۳- گوشت چرخ کرده را با پیاز داغ و ادویه‌ها سرخ کنید. بعد این ترکیب را به سوراخه‌های پخته اضافه کنید. ۴- حدود ۲۰ دقیقه بعد از پخت مواد با هم، رب انار و کمی شکر به آن اضافه کنید تا طعم ملسی بگیرد. صبر کنید تا آش به‌خوبی جا بیفتد و آن را با پیازداغ تزئین کنید.

نکته می‌توانید آش سوراخه را بدون گوشت هم بپزید. در این صورت برای لهاب انداختن آش یک قاشق آرد به آن اضافه کنید.

آش چغندر اصفهان

تعداد نفرات	۶ نفر
زمان پخت	۱ ساعت



مواد لازم

- چغندر: ۳ عدد
- آرد: ۴ قاشق غذاخوری
- سرکه: ۴ قاشق غذاخوری
- آب: به میزان لازم
- ادویه دلخواه: به میزان لازم

روش تهیه

۱. چغندر ها را شسته و آن‌ها را رنده کنید، یک قابلمه متوسط انتخاب کرده و چغندرها را داخل آن بریزید و روی آن را با آب بپوشانید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا چغندرها بپزند. ۲. آرد را داخل یک لیوان آ مخلوط کرده و به قابلمه اضافه کنید. هم بزنید تا آرد بجوشد و خام آن گرفته شود. ۳. بعد از غلیظ شدن آش، آن را در ظرف مناسبی بریزید و روی آن سرکه بریزید تا طعم ترشی پیدا کند. ۴. اگر تمایل دارید می‌توانید حبوبات پخته و له شده هم به این آش اضافه کنید یا برگ چغندر ریز شده در آن بریزید.

نکته هنگام پختن چغندر توجه داشته باشید که در قابلمه را نبندید و حرارت گاز را کم کنید تا سر نرود.

آش سه‌نگه سیر کردستان

تعداد نفرات	۵ نفر
زمان پخت	۳ ساعت



مواد لازم

- گوشت مرغ یا بوقلمون با استخوان: ۳۰۰ گرم
- برنج: ۵۰۰ گرم
- عدس: ۵۰۰ گرم
- کشک غلیظ: ۵ قاشق غذاخوری
- پیاز: ۲ عدد
- زردچوبه و فلفل سیاه و فرمزه: به میزان لازم

روش تهیه

۱- پیازها را به‌صورت نگینی خرد کنید و همراه با کمی زردچوبه تفت دهید. مرغ‌ها را از استخوان جدا و مکعبی کنید. در ادامه مرغ‌ها را همراه پیاز و ادویه‌ها سرخ کنید تا رنگشان تغییر کند. بعد آب بریزید تا مرغ‌ها کاملا بپزند. ۲- برنج را از یک ساعت قبل بخیسانید. بعد آن را همراه کمی روغن و نمک روی حرارت بگذارید و صبر کنید تا برنج به مرحله نیم‌پز شدن برسد. ۳- مرغ‌های پخته را به همراه عدس و کشک به برنج نیم‌پز اضافه کنید. دست کم یک ساعت زمان نیاز است تا این مواد خوب بپزند. ۴- ترکیب پیاز داغ، سیر داغ و نمناغ داغ را با حداقل میزان روغن تهیه کنید. وقتی خامی مواد گرفته شد، این مواد را به آش اضافه کنید. در این مرحله باید ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا آش جا بیفتد. برای تزئین می‌توانید از کوفته‌های ریز مرغ، پیازداغ و نمناغ داغ استفاده کنید.

نکته کشکی که در این غذا استفاده می‌کنید نباید خیلی غلیظ باشد. اگر از کشک پاستوریزه استفاده می‌کنید، آن را با آب رقیق کنید.

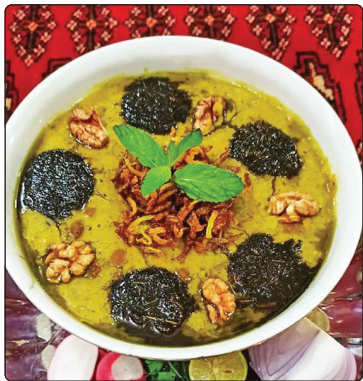
آش بلگ بختیاری

روش تهیه ۱- در قابلمه بزرگی ماش را همراه مقداری آب روی حرارت قرار دهید تا بپزد. پختن ماش معمولاً بیشتر از بقیه حبوبات زمان می‌برد. ۲- بعد از پخته شدن ماش به آن سبزی و کشک اضافه کنید. ۳- در ۱۰ دقیقه آخر پخت آش، رشته‌ها را به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. از آنجا که این آش گوشت ندارد، زمان کمتری برای پختن مواد با هم لازم است. ۴- می‌توانید برای لعاب بیشتر یک قاشق آرد بوداده به آش اضافه و صبر کنید تا به‌خوبی جا بیفتد. حتی می‌توانید رشته را حذف و فقط از آرد استفاده کنید.

نکته در دستور اصلی پخت، رشته را به‌صورت خانگی با خمیر تهیه شده از آرد و آب و بریدن نواری این خمیر تهیه می‌کنند.

آش قلقل شوشتر

تعداد نفرات	۶ نفر
زمان پخت	۲ ساعت



مواد لازم

- لوبیا چشم‌بلبلی، لوبیا قرمز، عدس هر کدام ۵۰۰ گرم
- سبزی‌آش خردشده: ۱ کیلو
- پیاز: ۳ عدد
- گندم پوست‌کنده: ۵۰۰ گرم
- گوشت گوسفندی: ۵۰۰ گرم
- نمناغ داغ و سیرداغ و ادویه: به مقدار لازم

روش تهیه

۱- برنج و گندم را از چند ساعت قبل خیس کنید و جداگانه بپزید. گندم را بعد از پخت با گوشت‌کوب خوب بکوبید تا نرم شود. ۲- گوشت را همراه پیاز و ادویه بپزید و بعد آن را از استخوان جدا و ریش‌ریش کنید. ۳- حبوبات خیس خورده را بپزید و سپس آبکش کنید. می‌توانید حبوبات یا گندم را داخل آب گوشت بریزید تا مزه و طعم آب گوشت به خورد آنها برود. ۴- گندم پخته را همراه حبوبات و گوشت پخته داخل قابلمه بریزید. سپس آب گوشت را داخل قابلمه بریزید و هم بزنید. بعد پیاز و نمناغ به آن اضافه کنید.

نکته این آش را باید موقع پخت مدام هم بزنید تا کشتار و غلیظ شود. طعم آن معمولاً تند است، اما می‌توانید طعم نهایی را با ذائقه خودتان تنظیم کنید.

نیلوفر ذوالفقاری باور تان می‌شود بیش از ۴۰۰ نوع آش متنوع در شهرهای کشور بین اقوام مختلف ایرانی پخته می‌شود؟ اگر تا به حال فقط طعم چند نوع آش تکراری را چشیده‌اید، وقتش رسیده سراغ انواع دیگری از آش بروید که مردمان اقوام مختلف، از شمال تا جنوب کشورمان، سال‌هاست در یختن آنها استاد شده‌اند. بعضی از آش‌های اقوام مثل آش شولی یزدی‌ها، آش کازرونی، آش ترش زنجان یا آش کشک نهاوند ثبت ملی شده‌اند و نامشان به فهرست آثار ناملموس ملی اضافه شده است. پختن این آش‌های محلی متنوع را امتحان کنید تا با آداب غذایی اقوام مختلف ایران بیشتر آشنا شوید.

تعداد نفرات	۴ نفر
زمان پخت	۳ ساعت



مواد لازم

- ماش: نصف لیوان
- آب: ۴ یا ۵ لیوان
- کشک غلیظ: نصف لیوان
- سبزی آش خردشده و پخته: یک قاشق غذاخوری (در صورت تمایل)
- پیاز و نمناغ داغ و نمک و فلفل: به میزان لازم
- رشته: یک لیوان

نکته در دستور اصلی پخت، رشته را به‌صورت خانگی با خمیر تهیه شده از آرد و آب و بریدن نواری این خمیر تهیه می‌کنند.

آش ترش مازندرانی (آش سیاه)

تعداد نفرات	۴ نفر
زمان پخت	۲ ساعت



مواد لازم

- لوبیای کشاورزی، لوبیا چیتی هر کدام ۵۰۰ گرم
- سبزی‌آش خردشده: یک کیلو
- چغندر خردشده: ۳ عدد
- آرد گندم: ۲۰۰ گرم
- پیاز بزرگ: ۲ عدد
- سرکه: ۱۰۰ گرم
- شکر: ۳ قاشق غذاخوری
- نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
- نمناغ خشک: ۵ قاشق غذاخوری

روش تهیه

۱- نخود و لوبیا را از ۲۴ ساعت قبل بخیسانید و با هم بپزید. عدس را هم بپزید و کنار بگذارید. چغندر را به‌صورت مکعبی خرد کنید و همراه با کمی آب روی اجاق گاز بگذارید تا آبپز شود. ۲- سبزی‌ها را بپزید و در ادامه حبوبات و چغندر پخته را به سبزی اضافه کنید و اجازه بدهید ۲۰ دقیقه با هم بجوشند. ۳- آرد را با آب رقیق و به قابلمه آش اضافه کنید و ۲۰ دقیقه زمان بدهید تا آرد با مواد آش بجوشد و غلیظ شود. ۴- بعد از اضافه کردن پیاز داغ، نمک، فلفل، سرکه و شکر را هم داخل قابلمه آش بریزید و اجازه بدهید آش حدود ۱۵ دقیقه دیگر بجوشد تا جا بیفتد.

نکته سبزی‌های ذکرشده برای تهیه آش ترش درمازندران مرسوم است. اما اگر به آن‌ها دسترسی ندارید، از سبزی‌آش معمولی (جعفری، کشمش، اسفناج و تره) استفاده کنید.



نام غذا: آش آبادانی

معرفی: خوزستانی‌ها و آبادانی‌ها نوعی آش مخصوص دارند که مثل حلیم گندم، آن را برای وعده صبحانه آماده می‌کنند. وجود گوشت و نخود این آش را به منبع پروتئین تبدیل کرده است.

زمان پخت	۳ ساعت
تعداد نفرات	۶ نفر

مواد لازم

- گوشت گوساله: ۲۵۰ گرم
- نخود و لوبیا سفید: هر کدام ۵۰۰ گرم
- برنج: ۳۰۰ گرم
- تره: ۵۰۰ گرم
- عدس: ۱۵۰ گرم
- پیاز: ۲ عدد متوسط
- گوشت چرخ کرده گوساله: ۵۰۰ گرم
- نمناغ خشک: یک قاشق غذاخوری
- ادویه، کشک و روغن: به میزان لازم



روش تهیه ۱- حبوبات را چند ساعت بخیسانید و چندبار آب آنها را عوض کنید. نخودها را جداگانه همراه آب بپزید و بعد از یک ساعت، لوبیا را به آن اضافه کنید. زمان لازم برای پخت حبوبات مختلف با هم فرق دارد بنابراین باید نخودها را بیشتر بپزید.

۲- گوشت را به‌صورت مکعب‌های درشت خرد کنید و در قابلمه حبوبات بریزید. در این مرحله برای گرفتن بوی گوشت، نصف یک پیاز رازیز و به ترکیب گوشت و حبوبات اضافه کنید. نصف دیگر پیاز را به‌صورت سرخ شده همراه با زردچوبه و روغن در قابلمه بریزید.

۳- بعد از اینکه گوشت و بقیه مواد ۲ ساعت خوب پختند، عدس و بعد از نیم ساعت برنج را اضافه کنید.

۴- وقتی روغ قد کشید، نوبت اضافه کردن تره خرد شده و ادویه‌هاست. در این مرحله باید گوشت‌های پخته شده را از ظرف خارج و ریش‌ریش کنید و دوباره به آش برگردانید.

۵- گوشت چرخ کرده را با پیاز و زردچوبه و نمناغ تفت دهید. وقتی آش کشتار و جافته‌شد، آن را از روی حرارت بردارید. برای تزئین به روش آبادانی ابتدا روی آش کشک بریزید، بعد نمناغ داغ و در آخر هم از ترکیب گوشت چرخ کرده استفاده کنید.

نکته می‌توانید گوشت را از دستور پخت این آش حذف و به جای آن از قلم، آب قلم و معماره گوشت استفاده کنید. سبزی آش آبادانی باید درشت‌تر از سبزی آش‌های دیگر برد شود. برنج هم بهتر است نیم‌دانه باشد.