

غذاهای سنتی مازندرانی

طاهره تراب نژاد

تبرستان

www.tabarestan.info



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تبرستان

www.tabarzstan.info

تبرستان
www.tabarestan.info

خداهای سنتی مازندرانی

تبرستان

www.tabarestan.info

تیسی کنندہ

طاهره تراب نژاد

انتشارات روجین مهر
۱۳۸۷

سرشناسه : تراب نژاد، طاهره، ۱۳۴۸-
عنوان و نام پدیدآور : غذاهای سنتی مازندرانی / تهیه کننده طاهره تراب نژاد.
مشخصات نشر : ساری: روجین مهر، ۱۳۸۷.
مشخصات نشر : ص: ۱۰۰؛ مصور
شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۶-۴۰-۷ : ۴۵۰۰
و ضعیت فهرست نویسی : قبیلا
موضوع : آشپزی ایرانی - مازندران.
رده‌بندی کنگره : TX775/۳۳۱۲۸۷
رده‌بندی دیوبنی : ۶۴۱/۰۹۵۵۲۲
شاره کتابشناسی ملی : ۱۲۹۹۲۵۸

غذاهای سنتی مازندرانی

تهیه کننده: طاهره تراب نژاد

ناشر: انتشارات روجین مهر

صفحه آرایی: روجین مهر (فاطمه رازقی)

ویراستار: علی طالبی

طرح جلد: ثبیه عاشقان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۶-۴۰-۷

نوبت چاپ: نخست - ۱۳۸۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قطع: رقعی

چاپ:

قیمت: ۲۵۰۰ تومان



انتشارات روجین مهر

ساری، فیابان امیر مازندرانی، (وبروی بیما استان امام، مجتمع کیمیا، طبقه پنجم، واحد ۱۷).

تلفکس: ۰۹۱۱ ۳۵۵ ۰۰۵۲ - ۱۵۱ - ۲۲۶۰ ۳۶۴ همراه: ۰۹۱۱ ۳۵۵ ۰۰۵۲

مقدمه

سلامتی از حقوق اساسی افراد جامعه است و سال هاست که دیگر سلامتی به

منی نداشتند ^{تبرستان} ^{www.tabarstan.info} بماری نیست بلکه ابعاد کوناکون یافته است. (از جمله: تنفسی صحیح،

رفع فقر و سوء تنفسی، بهداشت صحیح، آموزش، و تأمین پوشاک و مسکن). تنفسی

کیکی از نیازهای بشری است و نقش و اهمیت آن برای کس پوشیده نیست. غذا

خوردن از امیال غیریزی و ضروری بشر است و این امر اگر با میل و ذاته فرد

ها هنگ باشد کیکی از خواصیت های لذت بخش زنگی است. اهمیت خوردن در

قرآن نیز تأیید شده است. چنانچه در سوره هی بار که آیه ۲۴ آمده است:

«فَلَيَطْهُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَهَّارَةٍ»: پس باید نظر کنند انسان به سوی طعام خود.

برنامه غذایی مناسب، مصرف معادل و روزانه، همگروه‌های
غذایی (پرتوئین، قندی، چربی، املح و ویتامین‌ها) می‌باشد و لازم است در تهیه،
آماده‌سازی و طبخ مواد غذایی وقت شود تا از ارزش این مواد کارته نگردد و بمناسبت از
نظر ظاهر و طعم، بر انکنیزدهی اشتباہ نماید. از آنجاکه ^{تبریز}_{www.tabares} دقت نظر بسیاری
در تهیه غذاهای محلی ایرانی خصوصاً مازم رانی وجود دارد، کتاب حاضر می‌تواند،
آموزش‌های مفیدی را برای هر علاقمندان به سلامت و تنفسی درست ارائه نماید.

دکتر فاطمه حق پرست
متخصص داخلي

مقدمه مؤلف

غذا از نیازهای اولیه آدمی است. باید خوب خود را تا خوب زندگی کرده،

و لی خود را هم مانند همی کارهای باید از روی قانون تبلیغات استان تبریز www.tabarestan.info و تطهیر شده باشی بدن منید
و افع شود، و گرنه همان خواهی که باعث نشاط و حیات است، کاهی موجب مرگ و
بیماری می شود.

با توجه به مفهومی که در آن زندگی می کنیم (شرایط آب و هوای مساعد،
تنوع زیاد میوه ها و سبزی ها، در دسترس بودن گوشت سفید (انواع ماهی ها) در
فصل مختلف سال، پرندگان صحراوی و همچنان گوشت انواع دام) برآن شدم
تا غذایی که از دیرباز در مفهومی شمال (مازندران) مرسوم بود، کردآوری کرده و در
اختیار علاقمندان به غذایی سنتی مازندرانی قرار دهم، تا با بازگشت دوباره به

غذاهای محلی منطقه که متأخّر از بسیاری از این غذاهای منید از برنامه غذایی خانواده‌های بازندگانی حذف شد، کام کوچکی در راه سلامتی افراد جامد گرفتار باشند.
لازم به ذکر است، هدف از گردآوری این مجموعه تنها آشنایی با غذاهای
سننی بازندگانی می‌باشد. (با توجه به کترش و پیچه‌های آن، مطابق‌گاهی غذاهای این مجموعه ذکر نشده) و قصد تهیه کتاب آشپزی به شغل کتاب‌های مرسم امر فوجه نبوده و در مورد حدا توپیجات مختصری ارائه می‌شود، و گردن خانم‌های شمال کثور در تهیه انواع غذاهای محلی تجربه خاصی دارند.

دیگر از کلیه عزیزانی که در جمع آوری این مجموعه موقق و مددکار من بودند
نهایت مشکر را درم و امیدوارم مورد قبول خوانندگان عزیز واقع شود.

تراب ثرا

فهرست

انواع خورشت

تبرستان

www.tabarestan.info

۱۹.....	بادمجان خورشت
۱۹.....	بادمجان شکم پر
۲۰.....	کدو خورشت
۲۰.....	خورشت کدو و بادمجان
۲۰.....	بادمجان کباب و کچلیک کباب
۲۰.....	پاز انار تیم
۲۱.....	گوجه خورشت
۲۱.....	سیر انار
۲۲.....	هارغانه انار تیم
۲۲.....	حضرت الملوك
۲۳.....	اوچی دله
۲۳.....	نعمان خورشت
۲۳.....	بادمجان هاوریشت
۲۴.....	کچلیک جفلی
۲۴.....	خلفه هاوریشت

۲۵.....	مارغانه اسفناج
۲۵.....	اسفناج مارغانه
۲۶.....	هلی قوراو
۲۶.....	اسفناج خورشت
۲۶.....	آلو اسفناج
۲۷.....	اسفناج کباب
۲۷.....	چنگل خورشت
۲۷.....	سیر خورشت
۲۸.....	هویج خورشت
۲۸.....	ساک
۲۹.....	گوشت ساک
۲۹.....	آشکنی ساک
۲۹.....	کهی انار
۳۰.....	وینگوم انار
۳۰.....	مرغ ترش
۳۰.....	چل پیاز
۳۱.....	لاقالی کباب
۳۱.....	تروک تروک لاقالی کباب
۳۱.....	مُستَجِم
۳۲.....	تاس کباب
۳۲.....	ماهی جزیری
۳۳.....	ماهی دکنی
۳۳.....	ماهی سخنی

۳۴.....	تپرو
۳۴.....	سیب زمینی خورشت
۳۴.....	زرد کیجا
۳۵.....	باکله پته
۳۵.....	جعفری قورمه
۳۶.....	مل دلمه
۳۷.....	مل قورمه
۳۷.....	کله سرو
۳۷.....	شش انداز
۳۸.....	به قورمه
۳۸.....	سه قورمه
۳۸.....	آبگوشت
۳۹.....	گو بیم
۳۹.....	لوه سخ کباب
۳۹.....	لوه کباب
۴۰.....	راغوان شکر
۴۰.....	چقرمه
۴۰.....	تبزنج تی تی

أنواع شيرني

۴۳.....	سره شیرینی
۴۴.....	نان قندی

۴۴.....	پشت زیک.
۴۵.....	آماده کردن برنج برای بادونه.
۴۶.....	پیسه گندله.
۴۶.....	حلوا گندله.
۴۷.....	دونه بوریشت.
۴۷.....	آغوز حلوا.
۴۷.....	گرمراهه.
۴۸.....	رشته به رشته.
۴۸.....	مار مرده.
۴۸.....	پلا پتی.
۴۹.....	قطلمه.
۴۹.....	شیر کماچ.
۵۰.....	اسکلی نون.

أنواع برنج

۵۳.....	کھپی پلا.
۵۳.....	مرجی پلا.
۵۴.....	شکر پلا.
۵۵.....	ترشی پلا.
۵۵.....	زلنگ باقلاء پلا.
۵۵.....	خلال پلا.
۵۶.....	سبزی با کله پلا.

آغوز پلا.....

نه‌چین اسفناج.....

نه‌چین چغندر و گوشت.....

أنواع چاشنی

خورمندی دشو.....	۶۱
هلی ترشی.....	۶۱
کنس ترشی.....	۶۱
انار ترشی.....	۶۱
کنس شور.....	۶۲
لور.....	۶۲
حلواجوش.....	۶۲
آروشه.....	۶۳
مکد.....	۶۳
قرقناق.....	۶۳
لرزانک.....	۶۴
مشکافی.....	۶۴
برف شکر.....	۶۴
کهی کل کهی.....	۶۴
یخ در بیهشت.....	۶۵
نسیری.....	۶۶

أنواع کوکو

۶۹.....	کچلیک کوکو
۶۹.....	بادمجان کوکو
۷۰.....	سبزی کوکو
۷۰.....	سبزی کوکو با گوشت و زرشک
۷۱..... تبرستان	سبزی کوکو با سبب زمینی خام همراه پنیر
۷۱.....	ماهی تیم کوکو
۷۲.....	شورماهی کوکو
۷۲.....	سبب زمینی کوکو
۷۳.....	سبزی شامی
۷۳.....	گوشت آپریس
۷۴.....	شامی بابلی
۷۴.....	شامی کباب
۷۵.....	شکر کوکو

أنواع آش

۷۹.....	ترش آش
۷۹.....	کشک آش
۸۰.....	بنه بزه آش
۸۱.....	دوپتی آش
۸۱.....	خمیر آش

اسپه آش اناراو.....

۸۲..... کهی سر آش.....

۸۲..... قلیله.....

۸۲..... شیر آش.....

أنواع ماست

کهی ماست..... ۸۵.....

تهیه دلال ماست..... ۸۵.....

بادمجان ماست..... ۸۶.....

چنگل ماست..... ۸۶.....

اسفناج ماست..... ۸۶.....

دلال ماست..... ۸۷.....

مارغاته ماست..... ۸۷.....

سیر ماست..... ۸۸.....

آبدوغ خیار..... ۸۸.....

خیار ماست..... ۸۸.....

أنواع مربا

هویج مربا..... ۹۱.....

بالنگ مربا..... ۹۱.....

انجیر مربا..... ۹۲.....

۹۲.....	انجیر گاردنی
۹۲.....	بهار مریا
۹۳.....	تمش مریا

أنواع ترشی

۹۷.....	بادمجان زالک
۹۷.....	وینگوم غوراو
۹۸.....	سیر سر که
۹۸.....	بادمجان ترشی
۹۸.....	یارمی ترشی
۹۹.....	فلفل ترشی
۹۹.....	لوبیا ترشی
۹۹.....	پیاز ترشی
۱۰۰.....	آلبالو ترشی

تصاویر

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع خورش

تبرستان

www.tabarestan.info

بادمجان خورشت

مواد لازم: بادمجان، گوجه، پیاز، مرغ یا گوشت، آلوچه تازه، انار تازه، غوره برای تهیه این غذا - که طرفداران خاص خود را دارد - بادمجان‌های یک دست را پوست کنده، بعد آن‌ها را نمک زده و مدتی صبر می‌کنیم. سپس بادمجان‌ها را سرخ کرده تا به صورت طلایی در بیاید. بعد از آن پیاز را کاملاً خرد کرده و درون روغن خوب سرخ می‌کنیم. البته بستگی به فضیول مختلف و ذاته افراد، می‌توان از آلوچه یا غوره که هسته آن خارج شده باشد، با انار تازه استفاده کرد. حال، مواد لازم را به گوجه و پیاز داغ اضافه کرده و بعد از چند دقیقه مقداری آب در آن می‌ریزیم. بعد بادمجان سرخ شده و مرغ یا گوشت پخته شده را هم به آن‌ها اضافه کرده، صبر می‌کنیم تا کاملاً جای بیند.

بادمجان شکم بر

مواد لازم: بادمجان، گوشت چرخ شده، پیاز داغ، رب گوجه، روغن ابتدا بادمجان‌های یک دست انتخاب کرده و آن‌ها پوست کنده و از یک سمت شکاف در آن‌ها ایجاد کرده و آن‌ها را سرخ می‌کنیم. پس از آن گوشت چرخ کرده را به همراه پیاز و رب گوجه تفت داده و مقداری آب غوره به آن می‌افزاییم. آنگاه این مواد را در شکم بادمجان می‌ریزیم. مقداری رب گوجه در ظرف جداگانه تفت داده و مقداری آب غوره نیز به آن می‌افزاییم. حالا بادمجان‌ها را درون تابه چیده و سس آماده را به آن اضافه می‌کنیم و روی اجاق می‌گذاریم تا با شعله کم پخته و آماده شود.

کدو خورشت یا کچلک خورشت

طرز تهیه آن همانند خورشت بادمجان است با این تفاوت که به جای بادمجان از کدوی سرخ شده استفاده می‌شود.

خورشت کدو و بادمجان

این خورشت نیز همانند خورشت‌های قبلی است. اما از هر دو ماده‌ی کدو و بادمجان استفاده می‌شود.

این غذا در تابستان همراه با نازخاتون یا ماست خیار میل می‌شود.

بادمجان کباب و کچلک کباب

این غذا همانند خورشت‌های قبلی تهیه می‌شود، با این تفاوت که بعد از سرخ کردن کدو و بادمجان و بقیه مواد، به جای گوشت و مرغ به تعداد افراد خانواده از تخم مرغ استفاده می‌شود. بدین صورت که به صورت درسته (بدون همزدن) داخل غذا شکسته می‌شود و بعد از پخت کامل تخم مرغ، غذا کاملاً آماده است.

پیاز آنار تیم

مواد لازم: انار ترش، پیازداغ و زردچوبه

برای درست کردن آن، پیازداغ با زردچوبه و انار ترش خشک شده یا انار ترش تازه مخلوط شده و مقداری شکر به آن می‌افزاییم.

گوجه خورشت (أملت)

مواد لازم: گوجه، پیاز، تخم مرغ و روغن

برای تهیه گوجه خورشت (أملت) معمولاً در فصل تابستان از گوجه‌های محلی مازندرانی که ترش‌لب‌تر هستند استفاده می‌شود به این صورت که: ابتدا گوجه را پوست کنده و خرد می‌کنیم، بعد از آن تخم مرغ‌ها را هم زده و درون روغن ریخته تا کاملاً دو طرف تخم مرغ سرخ شود. سپس تخم مرغ را به تکه‌های کوچک‌تر تقسیم کرده و در ظرفی جداگانه می‌ریزیم. آن‌گاه پیاز خرد شده را سرخ کرده و در ظرف جداگانه‌ای می‌ریزیم. پس از تهیه این مواد، گوجه خرد شده را درون تابه ریخته و هم می‌زنیم. حالا مقداری از آب گوجه را از درون تابه گرفته و گوجه‌ها را تفت می‌دهیم. آن‌گاه پیازداغ و تخم مرغ را به گوجه تفت داده شده اضافه می‌کنیم و شعله گاز را کم کرده تا گوجه و تخم مرغ کاملاً جا بیفتند. این غذا به عنوان نهار و شام در مازندران مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سیر امار

مواد لازم: پیازداغ، سیر حلقه شده سرخ شده، انار ترش، نمک، روغن، زردچوبه، اردک یا مرغ

ابتدا اردک یا مرغ را با مقداری پیاز و نمک و ترشی می‌پزیم. انار ترش دانه شده را داخل پیازداغ و سیرداغ ریخته و مقداری زردچوبه و نمک به آن اضافه می‌کنیم و آن‌گاه مرغ و اردک را به مواد فوق اضافه کرده و مقداری شکر متناسب با ذائقه افراد به آن اضافه می‌کنیم.

مارخانه انار تیم

مواد لازم: پیاز سرخ شده، سیر حلقه شده سرخ شده، انار ترش، تخم مرغ، مقداری شکر، نمک، زردچوبه، روغن

وقتی پیازداغ و سیرداغ آماده شد، انار ترش را به آن اضافه کرده و مقداری زردچوبه، نمک و شکر هم به آن اضافه می کنیم به تعداد اعضا خانواده، تخم مرغ را درون تابه، درسته (بدون هم زدن) می شکنیم ^{فنا} تخم مرغ کاملاً پخته شود. این غذا بیشتر در فصل پاییز و زمستان تهیه می شود.

حضرت الملوک

مواد لازم: جگر و سنگدان مرغ، تخم مرغ، پیازداغ، ترشی، رب گوجه یا زعفران سنگدان مرغ را کاملاً پخته و به تکه های نه چندان ریز خرد کرده همراه با جگر مرغ در مقدار کمی روغن تفت می دهیم، سپس پیازداغ را به مواد فوق اضافه کرده و تخم مرغ را جداگانه هم زده و درون تابه ریخته تا کاملاً پخته شود آن گاه آن را به قطعات کوچکی تقسیم کرده و به ماده اولیه اضافه می کنیم. رب گوجه فرنگی یا زعفران نیز به آنها اضافه کرده و مقداری از آبنارنج به عنوان چاشنی استفاده می کنیم. لازم به ذکر است این غذا به عنوان غذای رسمی در عروضی ها و مهمانی ها تهیه و مورد استفاده قرار می گرفت.

لوحی دله

مواد لازم: اوجی، جعفری، گشنیز، پیازداغ، مرغ، سبز مینی، رب گوجه، لیمو عمانی و روغن (سبزی غالب این غذا اوجی می باشد).

ابتدا سبزی ها را خرد کرده و درون روغن تفت می دهیم، پیازداغ را به سبزی تفت داده اضافه می کنیم. مرغ سرخ شده را نیز همراه با رب گوجه به سبزی اضافه کرده و مقداری آب در آن می ریزیم تا کاملاً پخته شود، سپس لیمو عمانی را به عنوان چاشنی اضافه کرده تا خورشت کاملاً جاییستند.

نعمان خورشت

مواد لازم: پیازداغ، نعناع خشک، رب گوجه، سنگدان مرغ یا گوشت، لیمو عمانی و روغن

پیازداغ را همراه با نعناع خشک مخلوط کرده و رب گوجه را به آن اضافه می کنیم، سپس سنگدان مرغ یا گوشت سرخ کرده و نیم پز همراه با پیازداغ و نعناع خشک و مقداری آب و لیمو عمانی به آن مواد اضافه کرده و می گذاریم تا جا بیفتد.

بادمجان هاوریشت (بریشت)

مواد لازم: پیازداغ، روغن، سیرداغ، تخم مرغ، بادمجان کبابی شده، آب غوره و گوجه رنده شده

ابتدا بادمجان را دوی آتش گرفته، به اصطلاح به صورت کبابی درمی آوریم، بعد پوست آن را جدا کرده و آن را به دو یا سه قسم تقسیم می کنیم. سپس به همراه پیازداغ و سیرداغ کاملاً تفت می دهیم تا روغن های گرفته شده از آن

جدا شود. سپس گوجه رنده شده را درون بادمجان ریخته و کاملاً تفت می‌دهیم. حالا در ظرفی دیگر به اندازه دلخواه تخم مرغ و نمک را کاملاً هم می‌زنیم و آن را درون تابه با مقدار کمی روغن سرخ می‌کنیم، سپس با قاشق تخم مرغ‌ها را به چند تکه کوچک تقسیم کرده و درون ماده اولیه می‌ریزیم، مقداری آب غوره نیز به مواد اضافه کرده که این غذا آماده می‌شود. البته این غذا بیشتر برای شام می‌باشد.

چلپیک چنگی

تبرستان

مواد لازم: کدو سبز، پیازداغ، مغز گردو و آب غوره

کدو را به صورت ورقه‌های بسیار ریز درمی‌آوریم و درون قابلمه می‌ریزیم، و آن را با پشت قاشق می‌کوییم تا کاملاً له شود و آب از آن جدا گردد. سپس پیازداغ و مغز گردو را به آن اضافه کرده و کاملاً مخلوط می‌کنیم و جهت پختن مخلوط آن را هم می‌زنیم تا کاملاً سرخ شود. سپس از ترشی آلوچه یا گوجه‌سبز استفاده می‌کنیم. این غذا نیز بیشتر برای شام مورد استفاده قرار می‌گیرد.

خلفه هاوریشت

مواد لازم: خلفه، نعناع، جعفری، پیازداغ، تخم مرغ، زردچوبه، آب نارنج بعد از تمیز کردن خلفه و جدا کردن ساقه‌های کلفت و اضافی آن‌ها، خلفه را با مقداری آب درون قابلمه می‌ریزیم تا مقداری پخته شود. چون خلفه به تنها بی در هنگام پخت بوی خوبی ندارد به همین علت با نعناع و جعفری پخته می‌شود. بعد از پختن آب آن را می‌ریزیم. و آن را با ساتور کاملاً ریز کرده و درون تابه همراه با مقدار کمی روغن تفت می‌دهیم، سپس پیازداغ و زردچوبه را به آن اضافه کرده و تخم مرغ را جداگانه هم می‌زنیم، آن را سرخ کرده و با قاشق به اندازه‌های

کوچک‌تری در آورده و ماده اولیه مخلوط می‌کنیم و سپس آب نارنج را به آن اضافه می‌نماییم. به عنوان وعده شام بسیار مقوی و خوشمزه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

مارغانه اسفناج

مواد لازم: تخم مرغ، اسفناج، رب انار، آب نارنج
اسفناج را با مقدار کمی آب پخته (در هنگام پخت کن ظرف باز باشد تا اسفناج سبز بماند) سپس با استفاده از تخته اسفناج پخته شده را کاملاً خرد می‌نماییم. تخم مرغ‌ها را جداگانه هم می‌زنیم و کاملاً سرخ می‌نماییم و با اسفناج مخلوط کرده و بنا به ذائقه افراد از رب انار یا آب نارنج به عنوان چاشنی استفاده می‌شود.

اسفناج مارغانه

مواد لازم: اسفناج پخته شده (ساتوری شده)، آرد، تخم مرغ، رب انار
اسفناج پخته ساتوری شده را با رب انار در مقدار کمی روغن تفت می‌دهیم سپس درون ظرفی آرد گندم را متناسب با تخم مرغ مخلوط می‌کنیم و درون تابه می‌ریزیم تا به صورت ورقه باریکی در بیاید و سپس تخم مرغ و آرد را کاملاً بر می‌گردانیم بعد ماده اولیه را وسط تخم مرغ قرار داده و تخم مرغ را به دور مخلوط می‌پیچیم و سپس برش‌های زیبا به غذا زده و میل می‌نماییم.

ملی قوارو

مواد لازم: گوجه سبز، پیازداغ، سیرداغ، تخم مرغ، شکر
گوجه سبز را با مقدار کمی آب می‌پزیم و سپس مخلوط را از صافی عبور
می‌دهیم مایع به دست آمده را به همراه پیازداغ و سیرداغ بر روی اجاق قرار داده تا
به جوش آید. بعد مدت کوتاهی با توجه به ترشی و شیرینی گوجه سبز شکر را به
مواد اضافه کرده و تخم مرغ‌ها را به آرامی درون ظرف می‌شکنیم. شعله اجاق را کم
کرده تا تخم مرغ‌ها کاملاً پخته شود. این غذا بیشتر در فصل بهار تهیه می‌شود.

اسفناج خورشت

مواد لازم: مرغ یا گوشت، اسفناج سرخ شده، آب نارنج
بعد از پخت کامل مرغ یا گوشت اسفناج سرخ شده را به مرغ یا گوشت
اضافه کرده و مقداری آب نارنج به عنوان چاشنی مخلوط می‌نماییم. البته در بعضی
از مناطق همراه با اسفناج، سیب زمینی را به تکه‌های بزرگ تقسیم کرده و به آن
اضافه می‌نمایند یا از یک قاشق آرد گندم در تهیه این غذا استفاده می‌شود.

آلواسفناج

مواد لازم این غذا همانند اسفناج خورشت است با این تفاوت که همراه با
اسفناج برای چاشنی این غذا از آلوا سیاه استفاده می‌نمایند.

اسفناج کباب

مواد لازم: اسفناج سرخ شده، آب نارنج، تخم مرغ

اسفناج سرخ شده را با مقداری آب مخلوط کرده و وقتی به جوش آمد تخم مرغ‌ها را در قابلمه غذا به صورت درسته و کامل می‌شکنیم و شعله اجاق را کم کرده تا تخم مرغ‌ها کاملاً پخته شود. مقداری آب نارنج به آن اضافه می‌کنیم.

تبرستان

چکل خورشت

مواد لازم: چغندر، گوشت، پیازداغ، رب آلوچه یا آب آلوچه، شکر

گوشت را جداگانه می‌پزیم و چغندر را هم به صورت جداگانه نیم‌پز می‌نماییم سپس چغندر را به تکه‌های کوچک‌تری تقسیم کرده و درون مقدار کمی روغن نفت می‌دهیم سپس پیازداغ را به همراه چغندر با گوشت مخلوط کرده و از رب آلوچه برای چاشنی این غذا با مقداری شکر استفاده می‌نماییم.

سیر خورشت

مواد لازم: مرغ یا گوشت

سیر فصل بهار که سر سیر بزرگ‌تر باشد از قسمت سفیدی سیر استفاده شده و به قطعات حدود ۳ سانتی تقسیم کرده و سرخ می‌نماییم. سپس مقداری رب گوجه به سیر سرخ شده می‌افزاییم و مواد آماده شده را کنار مرغ که قبلًا سرخ شده و پخته شده می‌افزاییم و مقداری آب نارنج به آن می‌افزاییم البته این غذا کاملاً خشک است.

هیوچ خورشت

مواد لازم: گوشت، هویج، لپه، پیازداغ، رب گوجه، آب نارنج، شکر، دارچین گوشت به قطعات کوچک تقسیم شده و با مقداری آب همراه با لپه بر روی اجاق قرار می‌گیرد. هویج را بعد از پوست گرفتن به تکه‌های حدود ۳ سانت و به قطعات یک دست در می‌آوریم سپس هویج را در مقدار کمی روغن تفت می‌دهیم و به گوشت نیم‌پز شده اضافه می‌نماییم.

رب گوجه را به همراه پیازداغ به مواد فوق اضافه کرده و مقداری دارچین به مخلوط اضافه کرده. چون این غذا به صورت ترش و شیرین است مقداری شکر و آب نارنج را به مواد می‌افزاییم تا خورشت کاملاً پخته شود.

سماک

مواد لازم: سبزی شامل (اسفناج، جعفری، تره، شبليله، نعنا، گشنیز)، هویج، سیرداغ، پیازداغ

سبزی‌های مورد نظر را با مقداری آب بر روی اجاق گذاشته و هویج را به صورت حلقه‌های ۱سانسی در آورده و به سبزی اضافه می‌نماییم تا جایی که کاملاً سبزی آب خود را از دست بدهد سپس پیازداغ و سیرداغ را به سبزی و هویج می‌افزاییم تا کاملاً تفت داده شود سپس آب به مواد فوق اضافه کرده و آب نارنج را اضافه می‌کنیم تا حدود یک ربع تا کاملاً جایگزین شود. این غذا در فصول مختلف سال به همراه ماهی، کوکو سیب‌زمینی و نیمرو و کلت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گوشت ساک

مواد لازم مانند ساک است با این تفاوت که از قسمت های گوشت گوسفند
که مقداری استخوان به همراه دارد استفاده می شود.

آشکنی ساک

مواد لازم: آشکنی، کدو سبز، عدس، شیر داغ و پیازداغ، چاشنی زب انار یا انار تازه در فصل تابستان آشکنی به وفور یافت می شود. این سبزی بعد از خرد شدن همراه با سیر داغ و پیاز داغ تفت داده می شود و کدو سبز هم به تکه های کوچکی در آمده و به آن اضافه شده و مقداری عدس نیز به آن می افزایند تا کاملاً پخته شود و برای چاشنی این غذا از روب انار استفاده می شود.

گمی انار

مواد لازم: کدو حلوا بی، لوبيا چیتی، عدس، سیر داغ، گردو، تخم انار لوبيا چیتی و عدس کاملاً پخته شود و کدوی زرد را به لوبيا چیتی و عدس نیم پز اضافه می کنیم تا این که مواد کاملاً پخته شود و له شوند یا توسط گوشت کوب له شوند سپس سیر داغ و پیاز داغ را به مواد اضافه می نماییم و مقدار چند قاشق گردوی پودر شده و تخم انار ساییده شده (گرد شده) به آن اضافه می کنیم مقداری آب به آن اضافه کرده تا کاملاً جا بیفتند.

ویکوم انار

تهیه این غذا همانند کهی انار است با این تفاوت که به جای کدوی حلوا بی
از بادمجان کباب شده استفاده می شود.

مرغ ترش

مواد لازم: مرغ، سبزی شامل (جعفری، تره، شبیله، سیر سبز، نعناء، شوید)

سبزی فوق را کاملاً بعد از خرد شدن تفت می دهیم و مرغ را که جداگانه سرخ شده است به سبزی اضافه می نماییم تا کاملاً پخته شده و غذا به روغن بیفتد.
لازم به ذکر است این غذا همراه با مغز گردی آسیاب شده نیز در بعضی از مناطق مورد استفاده قرار می گیرد. البته در مناطق کوهستانی این غذا با نام گل در چمن همراه با تخم مرغ که به مواد فوق اضافه می شود تهیه می گردد

پیاز گل

مواد لازم: سبز زمینی، سیر داغ، پیاز داغ، ترشی، گوجه، رب گوجه، تخم مرغ سبز زمینی را به قطعات کوچک در آورده و سرخ می شود و گوجه بعد از این که پوستش گرفته شد در داخل پیاز داغ تفت داده می شود همراه با مقدار کمی رب گوجه فرنگی همراه با آب مخلوط شده و بعد از جا افتادن این غذا ترشی آبغوره به آن اضافه می گردد و سپس تخم مرغ را هم زده و به مخلوط فوق می افزاییم.

لاقای کباب

مواد لازم: گوشت چرخ شده، پیازداغ، رب گوجه، سبزه مینی، آب نارنج
گوشت چرخ شده را همراه پیازداغ کاملاً تفت می‌دهیم سپس رب گوجه را
همراه با آب نارنج به آن می‌افزاییم و سبزه مینی را که از قبل به صورت چهار
گوش‌های ریز در آورده و سرخ کرده‌ایم به مواد فوق می‌افزاییم البته در فصل
تابستان به جای سبزه مینی از بادمجان سرخ شده در تهیه آینه غذا نیز استفاده به
عمل می‌آید.

تریک تریک لاقای کباب

مواد لازم: پیازداغ، گوشت گوسفند یا گوساله که به قطعات بسیار ریز تقسیم می‌شود،
انار ترش
گوشت گوسفند یا گوساله بدون چربی را کاملاً خرد کرده و به قطعات
بسیار ریز در می‌آوریم سپس با مقدار کمی روغن و پیازداغ و رب گوجه گوشت
تفت داده می‌شود و مقدار کمی آب به آن اضافه می‌شود و بعد از چند دقیقه غذا
آماده مصرف می‌باشد.

ترجم (مشکل بار بamar)

مواد لازم: گوشت چرخ شده، پیاز رنده شده، پیازداغ، سبزی شامل (جعفری، گشنیز،
تره)

گوشت چرخ شده، پیاز رنده شده و سبزه‌های خرد شده را ورز می‌دهیم تا
گوشت کاملاً خاصیت چسبندگی به خود بگیرد. امروزه از وسایل برقی می‌توان
کمک گرفت سپس مخلوط مورد نظر را در درون دست به صورت مشته‌های دراز
الواع فورشت // ۱۳

در می آوریم و مقدار کمی روغن داخل تابه ریخته و مشته ها را داخل تابه می چینیم تا کاملاً جمع شود سپس رب گوجه و پیازداغ را همراه با آب بر روی اجاق گذاشته تا کاملاً به جوش بیاید سپس مشته ها را به داخل آب ریخته تا کاملاً پخته شود در چاشنی این غذا از آب نارنج می توان استفاده کرد. البته به جای رب گوجه فرنگی از رب انار نیز می توان استفاده کرد. این غذا به همراه برنج برای نهار میل می شود.

تاس کباب

تبرستان

مواد لازم: پیاز، سیب زمینی، بادمجان، گوجه فرنگی، لپه، قفلی دلمه، گوشت همراه با استخوان، رب گوجه، لیمو عمانی، هویج، زرد چوبه

تمام مواد را به صورت حلقه های ۲ سانتی در آورده و روی هم می چینیم و لابه لای مواد لپه که از قبل کاملاً خیسانده شده قرار می دهیم البته بهتر است گوشت در زیر قابلمه و سبزی های دیگر به ترتیبی بر روی هم قرار گیرند سپس مقداری آب به همراه رب گوجه فرنگی به مواد اضافه می نماییم تا کاملاً با شعله کم پخته شود و حدود نیم ساعت آخر به مواد لیمو عمانی اضافه می نماییم

ماهی چربی

مواد لازم: پیاز، گردو، زرشک، آلو، رب انار، گرد انار، نمک، سبزی (شامل جعفری، اوچی، زلنگ، سیر سبز، انار یجه، گشنیز، نعناء)

سبزی های فوق کاملاً شسته و خرد می شوند، پیاز به صورت قطعات بسیار ریز در آورده و درون مقداری روغن تفت می دهیم سپس سبزی را به پیازداغ اضافه کرده تا جمع شود. مغز گردو، گرد انار، زرشک، آلو را همراه با رب انار مخلوط می نماییم و مواد آماده شده را داخل شکم ماهی که از قبل تمیز شده و نمک زده

شد، می‌ریزیم و شکم ماهی را با نخ و سوزن می‌دوزیم. درون ظرف مناسب روغن ریخته تا کاملاً داغ شود. لازم به ذکر است برای این که ماهی به تابه نچسبد یک عدد تخم مرغ را با چنگال می‌زنیم و به بدن ماهی در دو طرف می‌زنیم و در ته ظرف یا روی تخم مرغ به بدن ماهی مقداری آرد گندم می‌ریزیم این ماهی هیچ‌گاه به بدن تابه نمی‌چسبد و ماهی کاملاً زیبا قابل مصرف است همراه با سبزی پلو و سیر سر که.

تبرستان

www.tabarestan.info

ماهی دکی

ماهی دکی همانند ماهی جرزی آماده می‌شود با این تفاوت که بعد از دوخت شکم ماهی برای این که از روغن استفاده نشود از قابلمه استفاده شده و در ته قابلمه از چند تکه سفال کاملاً شسته شده استفاده می‌شود یا نعلبکی و ماهی به صورت گرد بر روی سفال قرار می‌گیرد معمولاً برای پخت این ماهی فاصله شعله اجاق تا قابلمه باید زیاد باشد تا ماهی با حرارت بسیار کم به آرامی بدون روغن پخته شود.

ماهی سمنی

در بعضی از مناطق استان با توجه به وفور ماهی در بعضی از فصوص ماهی‌های ریزتر از قبل درون نمک و ترشی خوابیده می‌شود و سپس ماهی به سیخ کشیده شده و بر روی آتش کباب می‌شود.

تیف رو

مواد لازم: قَرَقْرَوْت، پیازداغ، تخم مرغ، آرد، آب، زردچوبه
پیازداغ را همراه با مقداری آرد تفت می‌دهیم سپس قَرَقْرَوْت را در آب حل
کرده تا به جوش بساید سپس تخم مرغ را به مواد فوق اضافه می‌کنیم تا تخم مرغ‌ها
کاملاً پخته شود.

تبرستان

سیب زمینی خورشت

مواد لازم: سیب زمینی، تخم مرغ، پیازداغ، رب گوجه، آب نارنج
سیب زمینی را به صورت تکه‌های چهارگوش کوچک در آورده و کاملاً
سرخ می‌کنیم سپس جداگانه تخم مرغ‌ها را می‌زنیم و درون تابه سرخ کرده و سپس
با قاشق به قطعات ریزتری تقسیم می‌کنیم و با سیب زمینی و پیازداغ مخلوط کرده و
رب گوجه را به آن اضافه می‌کنیم و بعد از چند دقیقه مقداری آب نارنج به آن
می‌افزاییم. این غذا به عنوان وعده کامل شام یا نهار با برنج یا نان مورد استفاده قرار
می‌گیرد.

زرد کیجا

مواد لازم: زرد کیجا (قارچ وحشی)، پیازداغ، تخم مرغ، مغز گردو، گرد انار
زرد کیجا را بعد از چندین مرحله شستن و دور ریختن انتهای قارچ، قارچ را
به قطعات کوچک‌تری تقسیم می‌نماییم سپس قارچ آماده شده را به درون قابلمه
آب جوش که از قبل آماده کردیم ریخته و حدود ۱۰ دقیقه می‌جوشانیم و درون
آبکش ریخته و کاملاً آب سرد بر روی آن می‌ریزیم و با دست به قارچ فشار وارد

کرده تا آب اضافی کاملاً خارج شود سپس قارچ را به همراه پیازداغ کاملاً تفت می‌دهیم و با توجه به ذاته افراد گرد انار ترش و مغز گردو را به آن می‌افزاییم و تخم مرغ هم زده سرخ شده که به قطعات کوچک‌تری تقسیم شده را با قارچ مخلوط می‌کنیم. لازم به ذکر است اگر از گرد انار استفاده نشود از آب نارنج استفاده می‌شود یا گرد غوره. قارچ حتماً باید توسط افراد آگاه برداشت شود.

باکرسته (باقلای پخته شده) تبرستان

باقلا در مازندران در دو فصل پخته می‌شود عموماً در فصل بهار و زمستان در فصل بهار باقلای سبز با مقداری آب بر روی اجاق گذاشته می‌شود و بعد از این که مقداری حرارت دید مقدار گوجه سبز ترش (آلوجه) به آن اضافه می‌کنند و با گلپر مورد استفاده قرار می‌گیرد. اما در زمستان باقلای خشک از چند ساعت قبل در آب خیس داده می‌شود و بعد از این که چندین مرحله آب آن عوض شد بر روی اجاق گذاشته تا کاملاً پخته شود سپس مقداری آب نارنج به آن اضافه شده و بیشتر پیرمردها و پیرزن‌های قدیمی علاقمند هستند باقلای را با برنج سرد شده مصرف نمایند که به صورت کته‌ی آماده شده است. برای جلوگیری از نفح در این غذا از گلپر نمک استفاده می‌شود.

جهنمی قورمه

مواد لازم: گوشت گوسفند، گوشت چرخ شده، پیازداغ، پیاز خام، لپه، سبزی شامل (جعفری، تره، نعنا، گشنیز، شنبلیله)

سبزی‌های این غذا عبارتند از: ۴ دسته جعفری، ۴ دسته تره، ۲ دسته نعنا، ۱ دسته گشنیز، ۲ دسته شنبلیله در زمان‌های قدیم برای تهیه جعفری قورمه از اسفناج

استفاده نمی‌شد ولی امروزه از اسفناج نیز استفاده می‌شود به جای ۴ دسته تره به نسبت یک دوم از اسفناج نیز استفاده می‌شود.

ابتدا سبزی خرد شده را با پیازداغ کاملاً سرخ می‌نماییم سپس گوشت و لپه را به سبزی اضافه کرده تا آرام آرام پخته شود. (امروزه به جای لپه از چشم بلبلی و لوبيا قرمز استفاده می‌شود).

گوشت چرخ شده، پیاز خام رنده شده و مقداری از سبزی خرد شده (شامل سبزی‌های فوق) را داخل گوشت اضافه می‌نماییم و کاملاً وزز می‌دهیم سپس ماده آماده شده را به صورت کوفته‌های ریز درآورده و وقتی گوشت و مواد پخته شد به آن اضافه می‌نماییم و آب نارنج را نیز همزمان به مواد می‌افزاییم تا کوفته ریزها پخته شود و غذا کاملاً به روغن بیفتند.

در زمان‌های دورتر در ساری و اطراف در مراسم جشن‌ها و عروسی‌ها این غذا به همراه خورشت آلو فستجان تهیه و سرو می‌شد.

مل وله

مواد لازم: برگ انگور، گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، لپه، سبزی (جعفری، گشنبیز، شنبلیله، ترخون)

لپه از قبل مقداری نیم‌پز شده سپس به همراه گوشت چرخ شده، پیاز رنده شده و سبزیجات خرد شده مخلوط می‌شود و درون برگ انگور ریخته شده و بسته می‌شود سپس مقداری رب گوجه را درون پیازداغ تفت داده و بر روی برگ‌های چیده شده می‌ریزیم تا آرام و با شعله کم کاملاً پخته شود البته برای چاشنی این غذا از رب آلوچه یا آلوچه ترش درسته استفاده می‌شود.

علاوه بر این

مواد لازم: سیب زمینی، پیاز، سیر، بادمجان، گوجه فرنگی، آرد گندم، جعفری، نعناء، روغن، ترشی آبغوره، گرد غوره

سیب زمینی و بادمجان را به صورت تکه های ریز خرد کرده و درون روغن تفت می دهیم سپس گوجه فرنگی خرد شده که پوست آن کاملاً گرفته شده را نیز به آن اضافه کرده سپس جعفری و نعناء خرد شده را به مواد می افزاییم مقداری آب و زرد چوبی به درون مواد ریخته، می گذاریم تا کاملاً جای بینند البته از مقداری آرد مناسب با مقدار مواد استفاده می شود. برای چاشنی این غذا از گرد غوره یا آبغوره استفاده می شود.

کله سبرو

سر ماهی معمولاً مورد استفاده قرار نمی گیرد، با توجه به مواد معدنی که در مغز ماهی موجود است در بعضی از مناطق استان سر ماهی از ماهی جدا شده و با مقدار کمی آب پخته می شود سپس رب انار به سرهای پخته شده زده می شود و مورد استفاده قرار می گیرد.

شیش لذاز

مواد لازم: پیاز داغ، رب انار، تخم مرغ، شکر یا شکر سرخ پیاز داغ و رب انار را با هم مخلوط کرده و مقداری آب به رب انار می افزاییم تا کاملاً رقیق شود سپس مقداری شکر سرخ یا شکر سفید را به عنوان چاشنی به آن اضافه کرده و وقتی مواد به غلظت خوبی رسید تخم مرغ را درون

ظرفی جداگانه شکسته و آرام درون تابه شیش انداز می‌ریزیم شعله اجاق را کم کرده تا کاملاً تخم مرغ پخته شود.

به قورمه

مواد لازم: لپه، گوشت، به، آب نارنج، پیاز، رب گوجه

گوشت همراه لپه پخته شده و به را به قطعات ۲CM دراز خرد کرده و مقداری تفت می‌دهیم سپس به گوشت نیم پونچ اضافه می‌کنیم بعد از این که به و گوشت و لپه پخته مقداری پیازداغ و رب گوجه به مواد اضافه کرده و مقداری آب نارنج به مواد می‌افزاییم و پس از مقداری شکر به عنوان چاشنی استفاده می‌کنیم غذای بسیار معطری می‌شود

سه قورمه (خورشت سیب)

مواد لازم: گوشت، سیب، آب نارنج، پیاز، رب گوجه

همانند خورشت به است با این تفاوت که در تهیه این غذا از لپه استفاده نمی‌شود تنها از گوشت و سیب استفاده می‌شود.

آبگوشت

در تمامی شهرهای ایران، آبگوشت مرسوم است اما در استان مازندران از دیرباز تا امروز آبگوشت به صورت‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عنوان مثال در زمان‌های دور برای تهیه آبگوشت به هیچ وجه از رب گوجه استفاده نمی‌شد و تنها زردچوبه درون آبگوشت اضافه می‌شد و هنوز در میان خانواده‌های سنتی تهیه این غذا مرسوم است.

شیوه دیگر تهیه آبگوشت به خصوص در فصل زمستان به این صورت بود که درون آبگوشت از یک یا دو عدد هویج و به استفاده می‌شد. وجود به در آبگوشت طعم بگوشت را کاملاً تغییر داده و آبگوشت معطر می‌شد.

کوتیم (شکمبه گاو)

معمولًاً در فصل پاییز و زمستان شکمبه گاو کاملاً تمیز شده و مواد زائد آن دور ریخته می‌شود و سپس به قطعات کوچکی در آمده و همراه با نخود و لوبیا و سیر و پیاز خرد شده پخته می‌شود و مقداری زردچوبه ورب گوجه نیز به آن می‌افزایند و از آب نارنج تازه برای چاشنی این غذا استفاده می‌شود.

لوجه کباب

مواد لازم: گوشت، پیاز نی (للہ) را به صورت کوچک و باریک در آورده و گوشت گوسفند را به تکه‌های کوچک تقسیم کرده و یک تکه گوشت و یک تکه پیاز کوچک به سیخ کشیده می‌شود سپس در ته دیک (قابلمه) یک بشقاب چینی گذاشته و کباب‌ها را روی بشقاب چیده و شعله گاز را کم کرده تا گوشت کاملاً پخته شود.

لوجه کباب

مواد لازم: گوشت، پیازداغ، انار ترش (انارتیم) گوشت به قطعات بزرگ تقسیم شده تفت داده شده و با مقداری کمی آب پخته می‌شود. سپس پیازداغ و انار ترش را همراه با مقداری زردچوبه به آن اضافه کرده و این غذا آماده مصرف است.

ragoon shk (roogon shk)

مواد لازم: شکر سرخ، کره، آب

بعد از این که کره آب شد شکر سرخ را در آن ریخته تا کاملاً آب شود
مقداری آب به آن اضافه کرده تا به روغن بیفت و سپس با برنج مورد استفاده قرار
می گیرد.

چهارمه: گوشت پرندگان هوايی (اروک چمارتاني)

مواد لازم: پیازداغ، سیرداغ (حلقه حلقه شده)، دانه انار ترش
گوشت پرندگان به صورت قطعات کوچکی در آمده و درون روغن نفت
داده می شود سپس با مقداری آب کاملاً بخته شده و به روغن می افتد سپس
پیازداغ، سیرداغ و انار به این گوشت اضافه شده و مقداری کم شکر به آن
می افزایند و آماده مصرف است این غذا بیشتر در فصول سرد و زمان پرندگان
مهاجر رایج است.

تیزگنک

این غذا همانند زرد کیجا تهیه می شود و با این تفاوت در این غذا از
سبزی های معطر همانند زلنگ و اناریجه استفاده می شود.

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع شيريني

تبرستان

www.tabarestan.info

سره شیرینی (شیرینی خانگی)

مواد لازم: روغن (کره و روغن نباتی)، آرد گندم، آرد برنج، آرد نخود، پودر قند، زعفران و زرده تخم مرغ

از زمان‌های بسیار دور در شهرهای استان مازندران زنان کدبانو شیرینی‌های ایام نوروز و اعیاد مذهبی را با هنرمندی هر چه تمام‌تر تهیه می‌کردند. یکی از این شیرینی‌ها "سره شیرینی" است.

برای تهیه این شیرینی، ابتدا مقداری روغن و گردنی حیوانی کاملاً زده می‌شود (با دست یا همزن) تا به صورت نرم لطیف در بیاید، سپس به ازای هر یک کیلو روغن ۸۰۰ گرم پودر قند و ۲ عدد زردۀ تخم مرغ به روغن اضافه کرده و کاملاً هم می‌زنیم تا روغن به صورت خامه در بیاید. معمولاً خامه‌ی به دست آمده به چهار قسم تقسیم و برای چهار نوع شیرینی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

لازم به ذکر است که آردها از قبل باید از پارچه‌های نازک عبور داده شود تا کاملاً نرم و یک دست باشد و از چند روز قبل آردها در جای خشک معمولاً کنار بخاری گذاشته شود (در قدیم آردها را زیر کرسی نگه می‌داشتند) تا رطوبت آرد کاملاً از بین برود.

سپس خامه مورد نظر با مقداری مناسب از آرد گندم، آرد برنج و آرد نخود مخلوط شده و آرام خمیر ورز داده می‌شود، به طوری که خمیر لطیفی به دست آمده و در هنگام آماده کردن خمیر به دست نچسبد. برای تزیین روی شیرینی‌ها از خلال پسته، سیاه دانه و زعفران استفاده می‌شود. البته بهتر است برای تهیه این شیرینی از قالب استفاده نشود و با دست فرم داده شود.

برای شیرینی زرد(زعفرانی) هنگامی که خامه آماده شد، زعفران که از قبل ساییده شده و با مقداری آب جوش مخلوط شده، آب آن را می‌گیریم و عصاره زعفران که در ته ظرف باقی مانده با خامه مخلوط می‌کنیم سپس آرد برج به آن اضافه می‌شود، در غیر این صورت شیرینی خوش‌رنگ نخواهد شد.

نان قندی

تبرستان

مواد لازم: آرد گندم، شکر، تخم مرغ، آب و روغن
یک پیمانه روغن به همراه یک عدد تخم مرغ، با دست یا همزن کاملاً هم زده می‌شود تا به حالت خامه در بیاید سپس یک پیمانه شکر نیز به خامه آماده شده اضافه کرده و مقداری با همزن می‌زنیم سپس چهار پیمانه آرد گندم را به خامه اضافه کرده و با دست کاملاً ورز می‌دهیم. مقداری آب نیز به مواد اضافه می‌کنیم تا خمیر نرم و یکنواختی به دست بیاید بعد با استفاده از وردنه، خمیر را پهن کرده و با استفاده از قالب یا لیوان به خمیر فرم می‌دهیم و بر روی خمیر کاملاً با چنگال می‌کشیم و خمیر را داخل فر گذاشته تا پخته شود.

پشت زیک

مواد لازم: شکر، کنجد، روغن نباتی و گردو

ابتدا یک و یک سوم ($\frac{1}{3}$) پیمانه مفر گردو و کنجد را با هم مخلوط کرده و در تابه تفت می‌دهیم.

یک پیمانه شکر را همراه با مقدار بسیار کمی، حدود یک قاشق غذاخوری آب و یک قاشق غذاخوری روغن جامد بر روی اجاق می‌گذاریم و مرتبًا هم می‌زنیم تا شکر کاملاً به صورت مایع دربیاید سپس مواد تفت داده را به

شکر اضافه کرده و هم می‌زنیم تا شکر و مواد کاملاً به هم بچسبند. سپس پشت یک سینی را چرب کرده و آن را از درون تابه به پشت سینی ریخته و با وردنهای که چرب شده مواد را به صورت بسیار باریک پهن می‌کنیم، آن را با کارد برش داده و قطعات را از هم جدا می‌کنیم. عموماً این شیرینی در فصول سرد سال به خصوص شب یلدا تهیه می‌شود.

آماده کردن برنج برای بادومن

ابتدا برنج را با آب شسته و چند ساعت در آب نگذاریم می‌دهیم تا کاملاً آماده شود سپس آب را جوش آورده و برنج را در آب جوش می‌ریزیم تا مانند برنج پلو پخته شود. برنج را روی پارچه زیر آفتاب پهن کرده تا کاملاً خشک شود.

مواد لازم: برنج خشک شده دو پیمانه، شکر یک پیمانه، آب یک سوم پیمانه و آب نارنج دو قاشق غذا خوری

برنج خشک شده را درون صافی کوچک فلزی ریخته و وقتی روغن کاملاً داغ شد برنج‌ها را همراه با صافی داخل روغن می‌گذاریم.(هرچه قدر روغن داغ‌تر باشد برنج سریع‌تر و بهتر آماده می‌شود) برنج‌های آماده شده را داخل مخلوط شکر و آب می‌ریزیم و بر روی اجاق می‌گذاریم تا زمانی که یک قطره شیره درون آن بریزیم شیره درون در آب حل نشود، یا اگر یک قطره شیره آماده را مابین دو انگشت قرار دهیم حالت نخ پیدا کند. سپس شیره نیم گرم و برنج آماده را با هم مخلوط کرده و درون سینی پهن می‌کنیم البته پهنهای این شیرینی حدود ۵ سانت می‌باشد. بعد از سرد شدن کامل شیرینی را برش می‌زنیم و مصرف می‌کنیم.

پیش‌کنده

مواد لازم: آرد برج، کنجد، مغز گردوی ریز شده، دونه بوریشت (برنج نیم برشه شده) و تخم خربزه تفت داده

آرد برج را تفت می‌دهیم سپس با کنجد و مغز گردو خرد شده با برشه شده و مقداری آب بر روی اجاق می‌گذاریم و مقداری شکر یا شکر سرخ (مقدار کمی شیرینی داشته باشد) به آن می‌افزاییم بعد تخم خربزه تفت داده را آسیاب کرده و با آب مخلوط می‌کنیم. حالا از آن از یک توری بسیار باریک به طوری که پوست خربزه در پشت توری بماند رد می‌کنیم و آب تخم خربزه را نیز به مواد می‌افزاییم. مواد بر روی اجاق قرار گرفته و کاملاً با حرارت کم پخته می‌شود بعد از سر شدن آن را با دو دست می‌فشاریم و به صورت دانه‌های پرتقال در می‌آوریم. این شیرینی مخصوص تیر ماه سیزده و شب یلدا می‌باشد.

حلواکنده

مواد لازم: آرد برج، تخم خربزه و شکر جوش آمده آرد برج را تفت داده و تخم خربزه را نیز تفت داده و آسیاب کرده و در آب می‌ریزیم و از صافی بسیار نرم عبور می‌دهیم. سپس آن را با آرد برج مخلوط می‌کنیم، بعد شکر را که با آب مخلوط شده و به صورت شربت غلیظ در آمده به مواد فوق می‌افزاییم. حال آن را روی اجاق گذاشته تا کاملاً پخته شود، سپس روی سینی ریخته پهن کرده و برش می‌زنیم.

دونه بوریشت

نیم دانه را شسته و در حالی که نم دارد، درون تابه ریخته و با کمی روغن تفت می دهیم تا رنگ برنج به صورت طلایی در بیاید. این مواد در تهیه پیسه گنده و دشو حلوا نیز مورد استفاده قرار می گیرد.

آغوز حلوا

تبرستان

مواد لازم: آرد برنج، شیره انجیر و گردوی ساییده شده
آرد برنج را در مقداری آب خیس کرده و بر روی اجاق قرار می دهیم تا مقداری دم بکشد سپس مغز گردوی ساییده شده و شیره انجیر را بر آن اضافه کرده و روی اجاق می گذاری و هم می زنیم تا کاملاً به روغن بیفتد، ماده آماده را از اجاق برداشته و به صورت گلوله هایی در آورده تا سرد گردد و مورد استفاده قرار گیرد.

کرمزه

مواد لازم: تخم مرغ، نشاسته، زعفران، گلاب، شکر و روغن
یک پیمانه نشاسته را همراه با دو پیمانه آب، شکر و زعفران آب کرده و مخلوط می کنیم سپس تخم مرغ را جداگانه شکسته و کاملاً با چنگال می زنیم و به مواد فوق می افزاییم. درون تابه روغن ریخته و هنگامی که روغن گرم شد مواد را درون تابه ریخته و کاملاً هم می زنیم و بعد گلاب را نیز به آن می افزاییم تا خمیر کاملاً خودش را گرفته و به صورت دانه های ریزی درآید.

رشته به رشته

برنج را خیسانده و خشک کرده و بعد آرد و خمیر می‌کنند و روی تشت
کمی زرد تخم مرغ و کره می‌مالند. تشت را روی اجاق گذاشته و خمیر را روی
تشت به شکل رشته می‌ریزند، سپس رشته آماده را سرخ می‌کنند و بعد از سرد
شدن رشته به رشته، پودر قند به آن اضافه می‌کنند. در زمان‌های قدیم هنگام
بردن لباس عروس و داماد و مراسم ختنه ^{سوزان} حتماً ^{آورده} رشته سرخ شده استفاده
می‌کردند.

مار مرده

مواد لازم: برنج، کنجد، شکر، گردوی ساییده شده
برنج پخته شده و کاملاً دم کشیده را همراه با مقدار کمی شکر، گردوی
ساییده و کنجد کاملاً مخلوط می‌کنیم. سپس آن را مصرف می‌کنیم.

پلاپتی

مواد لازم: برنج، شکر و زردچوبه
برنج با آب را به صورت برنج دمی بر روی اجاق می‌گذاریم. هنگامی که
آب برنج کاملاً خشک شد، شکر و زردچوبه (یا زعفران) به آن می‌افزاییم و در
ظرف را گذاشته تا کاملاً پخته شود. سپس برنج با شکر پخته شده را درون ظرف
ریخته، تخم مرغ به آن اضافه کرده تا به صورت خمیر سفتی در بیاید. بعد مواد
فوق را به صورت دایره درآورده و در سینی فر گذاشته تا کاملاً بپزد. لازم به
ذکر است در زمان قدیم این ماده در تنور پخته می‌شد.

قطله

مواد لازم: آرد گندم، تخم مرغ، شیر، خمیر مایه و روغن

خمیر مایه را با مقداری شکر در آب و لرم ریخته تا ور بیاید. سپس تخم مرغ را کاملاً هم زده و با آرد گندم، به داخل شیر می‌ریزیم و خمیر مایه را نیز اضافه می‌کنیم تا خمیر به صورت ماست در بیاید. سپس روغن را روی اجاق گذاشته تا زمانی که کاملاً داغ شد، با قاشق ^{برست} ^{www.tabarestan.info} مایع را درون روغن ریخته تا خوب سرخ شود.

از این ماده غذایی در ماه مبارک رمضان به همراه فرنی که شیرین است استفاده می‌شود. در غیر این ماه، زمانی که قطلمه، کاملاً داغ است، روی آن پودر قند ریخته و عصرانه همراه چای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شیرکاج

مواد لازم: برنج نیمه، شیر تخم مرغ، زرد چوبه، شکر و روغن

برنج شکسته(نیم) را چند ساعت در آب خیس می‌کنیم و در محلول کن ریخته تا مقداری ریزتر شود. سپس برنج نرم شده را درون تابه تفت می‌دهیم و مقداری زرد چوبه به آن اضافه می‌کنیم. بعد برنج تفت داده را درون مقداری شیر ریخته تا چند ساعت به این حالت باقی بماند تا شیر کاملاً به خورد برنج برود و سفت شود. مقداری زرد چوبه را به همراه تخم مرغ، متناسب با برنج و شیر به ماده‌ی اولیه اضافه کرده و هم می‌زنیم. مقدار بسیار جزئی نمک و مقداری شکر به آن اضافه کرده و درون تابه کوچک مقداری روغن ریخته و مواد را به مقدار

یک ملاقه درون تابه می‌ریزیم، در آن را گذاشته می‌شود تا یک سمت آن بپزد و سپس آن را بر می‌گردانیم و بعد از مدت کوتاهی کماج آماده می‌شود.

ارسکی نون

آرد برنج را با آب سرد مخلوط می‌کنیم و آنقدر ورز می‌دهیم تا خمیر آماده شود. و خمیر آماده را به صورت گلوله‌ای کوچک در می‌آوریم. سپس خمیر را باز کرده و روی سینی آهنسی که بر روی آتش قرار دارد می‌گذاریم تا نان کاملاً پخته شود؛ یا مقداری از خمیر را به صورت لوله به اندازه‌ی ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر به قطر ۷ سانتی‌متر در می‌آوریم و بعد سر و ته این لوله خمیر را به هم جفت می‌کنیم و به صورت دایره در می‌آوریم و حرارت می‌دهیم و چند بار آن را پشت و رو کرده تا کاملاً پخته شود.

شیوه‌ی دوم پخت این نان به این صورت است که آرد را با آب جوشیده‌ی داغ به صورت خمیر در می‌آوریم، تقریباً یک خمیر شل‌تر از خمیر اول به دست می‌آید، حال آن را با دست به صورت دایره‌های تو خالی گرد در آورده و درون روغن سرخ می‌کنیم و این نان آماده است. البته بیشتر به همراه شیره‌ی خرمالو مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع برج

تبرستان

www.tabarestan.info

کبی پلا

مواد لازم: برنج، کدو زرد یا حلوا بی، زیره، پیاز و شکر

برنج را چند ساعت خیس داده، و در آن نمک می‌ریزیم و می‌گذاریم تا کاملاً آماده شود. کدوی زرد را پوست گرفته و به صورت تکه‌های کوچک، مانند حبه قند در می‌آوریم، سپس پیاز را پوست کرده و ریز ریز می‌کنیم. پیاز را با مقداری کمی روغن کاملاً سرخ می‌کنیم و کدوی خرد شده را به آن اضافه کرده و بعد از چند دقیقه شکر و زیره را به کدو اضافه می‌کنیم. اکنون آب را جوش آورده و بعد از جوش آمدن آب، برنج را داخل آب جوش می‌ریزیم. البته سعی شود در تهیه این برنج یک مقدار برنج کالتر گرفته شود. حال برنج آبکش شده را درون ظرف بزرگتری ریخته و مواد آماده را کاملاً با برنج مخلوط می‌کنیم و می‌گذاریم تا کاملاً دم بکشد. لازم به ذکر است که دم کشیدن این برنج نسبت به برنج‌های دیگر، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد. برای این که برنج بهتر پخته شود، یک تا دو بار مقدار کمی آب از گوشه قابلمه روی برنج می‌ریزیم. در روزهای سرد زمستان این برنج با پیازداغ و مارغانه جیری بیری و همراه با ترشی بادمجان زالک و سیر سرکه میل می‌شود.

مرحبی پلا یا عدس پلو

مواد لازم: عدس، برنج

برنج را چند ساعت قبل از پخت شسته و مقداری نمک در آن می‌ریزیم، به مقدار لازم عدس را از قبل خیس کرده می‌گذاریم کاملاً بپزد. بعد از این که برنج را آبکش کردیم، آب عدس را کاملاً گرفته و عدس و برنج را با هم

مخلوط کرده و مقداری زردچوبه یا زعفران با توجه به میل فرد به برنج می‌زنیم.
حالا برنج را روی اجاق می‌گذاریم تا دم بکشد.

البته بعد از دم کشیدن این غذا، مقداری کره محلی به آن اضافه می‌کنیم
تا خوش عطر و طعم شود. همراه با این غذا، پیازداغ و تخم مرغ جیروییر با
مقدار کمی آب نارنج که به تخم مرغ زده می‌شود می‌شود. ترشی این غذا
معمولآً با دمجان زالک و لیته می‌باشد.



مواد لازم: برنج، شکر سرخ، روغن، پیاز و آبغوره

مقداری پیازداغ آماده کرده و شکر سرخ را درون پیازداغ ریخته تا کم کم
به صورت مایع در بیاید، وقتی که شکر به صورت مایع درآمد، مقداری آبغوره
به این مایع اضافه کرده تا شکر به رنگ قهوه زیبایی درآید. شکر کاملاً جوشانده
شده تا غلیظ شود. سپس برنج را درون آب جوش ریخته، به صورت خیلی کمال
آبکش کرده با شکر سرخ مخلوط می‌کنیم. ماده غلیظ بر اثر گرمای برنج آب
شده. رنگ برنج در ابتدا مقدار کمی تغییر می‌کند. لازم به ذکر است شکر پلو
چند ساعت قبل از صرف غذا باید تهیه شود؛ چون مدت دم کشیدن این برنج
بسیار طولانی است و چندین مرحله باید به برنج آب داد تا کاملاً دم بکشد.

این برنج از زمان‌های بسیار دور در ساری متداول بوده و در روز عاشورا
طبخ می‌شد، امروزه در مهمانی‌های رسمی و عروسی‌ها به عنوان غذای بسیار
خوشمزه تهیه می‌شود. این برنج همراه با مرغ یا گوشت پخته و ماست بارانی میل
می‌شود. برای تزیین این برنج از برنج سفید با زعفران و کشمش استفاده می‌کنند.

ترشی پلا

برای تهیه این برنج معمولاً مرغ، با حلقه‌های بزرگ پیاز آب پز می‌شود. بعد از این که آب مرغ خشک شده، مقداری رب انار ترش را به مرغ آغشته کرده مقداری برنج در تدیگ می‌ریزیم. سپس مرغ را در وسط دیگ قرا داده و بقیه برنج را بر روی مرغ ریخته و می‌گذاریم مرغ و برنج با هم دم بکشند.

تبرستان

www.tabarestan.info

زلنگ باقلالا پلا

مواد لازم: زلنگ، سیر سبز تازه و باقلالا سبز یا خشک در زمان‌های قدیم با توجه به این که وسایل خنک کننده و سرما ساز مانند فریزرهای خانه وجود نداشت، در فصل زمستان نگهداری اغلب غذاها به صورت خشک بوده. برای تهیه این غذا قبل از تهیه برنج، باقلای خشک را بر پشت هاون قرار داده و با سنگ چند ضربه به باقلالا می‌زدند و باقلای شکسته را درون آب جوش ریخته و در آخر، زلنگ خرد شده و سیر سبز را به برنج اضافه کرده و برنج دم می‌کشید. معمولاً این غذاها در روزهای سرد زمستان شورماهی کوکو یا ماهی سرخ شده میل می‌شد.

خلال پلا

مواد لازم: خلال پوست نارنج، یافا، نارنگی محلی، شکر، خلال پسته و خلال بادام برای تهیه این برنج، برنج را شسته و خیس می‌دهند. در فصل پاییز که مرکبات به وفور در ساری و اطراف یافت می‌شود، بعد از میل کردن محتویات داخل مرکبات، پوست آن را دور نریخته و به صورت

خلال باریک درمی آورند. بعد از این که پوست مرکبات به صورت خلال درآمد در ۲ مرحله پوست مرکبات را در داخل آب جوش ریخته و می جوشانند تا تلخی پوست گرفته شود سپس برای چند ساعت خلال را در آب سرد نگه می دارند و چند مرحله آب آن را عوض می کنند. سپس خلال را در آبکش ریخته تا آب اضافی آن گرفته شود. بعد خلال را با شکر به میزان لازم مخلوط کرده و به صورت مریبا در می آورند، البته با شیره غلیظ. در هنگام پخت برنج، بعد از دم کشیدن برنج، مریبا خلال را همراه با خلال پسته و خلال بادام مخلوط کرده و همراه با مقداری زعفران به صورت سرکش برنج کشیده می شود؛ البته این برنج بیشتر در مجالس عروسی مورد استفاده قرار می گیرد.

سنبی باکله پلا

مواد لازم: شوید، گشنیز و باقلای سبز

مانند بقیه برنج در مرحله آخر جوش خوردن برنج، شوید و گشنیز تازه خرد شده را همراه با باقلای سبز، داخل برنج ریخته و آبکش می کنیم. این غذا بیشتر به همراه مرغ و گوشت آب پز و ماهی جزوی مورد استفاده قرار می گیرد.

آغوزر پلا

مواد لازم: برنج و گردوبی ساییده شده

بعد از آبکش کردن برنج، گردوبی ساییده را با برنج مخلوط می کنیم تا دم بکشد. سپس با گوشت یا مرغ مورد استفاده قرار می گیرد.

تپین اسفناج

اسفناج را با مقداری گشنیز خرد کرده و سرخ می کنیم بعد از این که اسفناج کاملاً سرخ شده، مقداری آب نارنج و نمک به اسفناج سرخ شده اضافه می کنیم. مقداری آلو که از قبل شستیم درون اسفناج ریخته و بعد از این که مقداری برنج در ته قابلمه ریختیم، مخلوط اسفناج و آلو را در وسط ظرف ریخته و بقیه برنج را هم به درون قابلمه می ریزیم و می گذاریم ^{تلدمان} پکشد. عموماً این برنج همراه با ماست بارانی میل می شود.

تپین چندرو گوشت

گوشت پخته یا خام با مقداری نمک، فلفل، رب انار، و پیاز حلقه شده با چغندر آب پز یا خام لابه لای برنج چیده می شود. البته اگر گوشت و چغندر خام باشد برنج از چند ساعت قبل از ظهر آماده شده و هر چند مدت مقداری آب به برنج اضافه می شود.

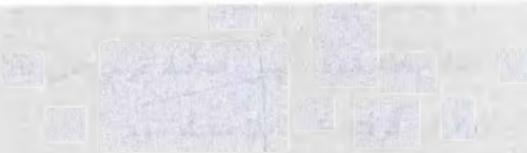
تبرستان

www.tabarestan.info

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع چاشنی



تبرستان

www.tabarestan.info

خورمندی دُشُو(خاروندی)

از خرمالوهای ریز جنگلی که کاملاً پخته شده استفاده می‌شود. خرمالو را درون دیگ ریخته بر روی اجاق قرار می‌دهند تا بپزد. بعد از پخت کامل خرمالو، آن را از صافی عبور می‌دهند. سپس مایع را بر روی اجاق گذاشته و حرارت می‌دهند تا به صورت شیره‌ی غلیظی در آید(تا دوشاب درست شود) و در تهیه تبرستان انواع حلوا و غذاهای استفاده می‌شود.

www.tabarestan.info

هلی ترشی

آلوجه‌های ترش جنگلی بر روی اجاق گاز گذاشته شده تا کاملاً بپزد سپس از صافی عبور داده و بر روی اجاق گاز گذاشته می‌شود تا کاملاً سفت شود. این ترشی در تهیه انواع خورشت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کنس ترشی (کونس ترشی)

از نوع جنگلی آن استفاده شده و همانند رب آلوجه (هلی ترشی) پخته می‌شود.

انار ترشی

بعد از این که دانه‌های انار از پوست آن جدا شده، درون ظرف می‌ریزند تا کاملاً پخته شود. سپس همانند ترشی‌های بالا بعد از جدا شدن هسته بر روی اجاق قرار گرفته، تا کاملاً سفت شود.

کنس شور (کوندس شور)

از میوه‌ی جنگلی استفاده شده و درون آب نمک نگهداری می‌شود و همراه با غذا یا به عنوان میان وعده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

لور

دامداران برای درست کردن پنیر، ابتدا شیر را گرم کرده و در آن مایع پنیر می‌ریزند، پس از مدتی که شیر تبدیل به پنیر شد، آن را در کیسه می‌ریزند تا آب از آن جدا شده و کاملاً پنیر خشک شود. آبی که از پنیر جدا شد، در ظرفی می‌ریزند و می‌جوشانند و ماده‌ای به دست می‌آید که اصطلاحاً به لور می‌گویند. این ماده بسیار خوشمزه برای صبحانه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حلواجوش

مواد لازم: آرد گندم، روغن یا کره، گلاب، زعفران و دارچین برای تهیه این غذای بسیار خوشمزه، آرد گندم که دارای سبوس بیشتری است استفاده می‌شود. آرد را کاملاً در درون روغن تفت می‌دهیم تا این که کاملاً رنگ آرد تغییر کند. سپس به آرد سرخ شده آب اضافه می‌کنیم تا به صورت مایع رقیقی در بیاید و بعد در آن گلاب و زعفران می‌ریزیم تا کاملاً جوشیده شود و مایع نسبتاً غلیظی به دست آید. این غذا بیشتر به عنوان دسر و در جشن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد چون یک غذای مقوی است، معمولاً بعد از زایمان زنان همراه با زیره به زائو خورانده می‌شود.

آروشه (انارنگ)

در زمان‌های قدیم که نوشابه وجود نداشت، در فصل تابستان به همراه غذا از این ماده استفاده می‌شد. ترکیبی از رب انار ملس آب شده را درون قدح‌های گلی می‌ریختند و با قاشق‌های چوبی بسیار زیبایی به درون لیوان ریخته و به عنوان نوشیدنی گوارا استفاده می‌کردند.

تبرستان

www.tabarestan.info

کمک

بعد از زایمان گاو، اولین شیری که می‌دوشند بسیار سفت می‌باشد که به آن مکه یا آغوز گفته می‌شود که هنگام صبحانه به همراه عسل و مرiba مورد استفاده قرار می‌گیرد.

قرفاقت

تخم مرغ را کاملاً با چنگال می‌زنند و درون کره‌ایی که از قبل درون تابه داغ شده می‌ریزند. زمانی که یک سمت تخم مرغ‌ها پخته شد، پشت و رو کرده تا طرف دیگر هم پخته شود. سپس بر روی تخم مرغ‌ها مقداری شکر می‌پاشند و این ماده‌ی غذایی همراه با حلوا جوش (کاچی)، روز بعد از عروسی از طرف خانواده‌ی عروس برای خانواده داماد همراه با هدیه فرستاده می‌شود.

لرزانک

مواد لازم: گلاب، نشاسته، شکر و زعفران

یک پیمانه نشاسته، نه پیمانه آب، یک پیمانه گلاب، یک و نیم پیمانه شکر را به هم اضافه کرده و بر روی اجاق قرار می‌دهیم و آنقدر آن را هم می‌زنیم تا به جوش بیاید. بر اساس علاقه می‌توان زعفران نیز به مواد اضافه کرده تا لرزانک به صورت زرد رنگ در بیاید. البته این محلول آنقدر باید بجوشد تا تمام محلول به صورت سبک در آمده و طعم خام و سنتگینی نشاسته گرفته شود.

مشکافی

مواد مشکافی همانند لرزانک است با این تفاوت که به جای آب کاملاً از شیر استفاده شده و باید با زعفران تهیه شود.

برف شکر

در فصل زمستان هم‌زمان با بارش برف، برف را با شیرهی مرba آلبالو، شیرهی خرمالو یا شکر مخلوط کرده و می‌خورند. این غذا در بچه‌ها طرفداران زیادی داشت.

کمی کمی

مواد لازم: آرد گندم، مایه خمیر، کدو زرد، عدس و پیازداغ آرد گندم را با مایه خمیر، خمیر کرده که بعد از ور آمدن خمیر، با وردنه، پهنه کرده و به صورت دایره‌های کوچک درمی‌آوریم، بعد از آن کدوی

زرد پخته شده را با عدس پخته و پیازداغ، داخل خمیر گذاشته تا می‌کنند و دور آن را پیچ می‌زنند و درون تنور می‌گذارند تا پخته شود البته درون فر نیز قابلیت پخت دارد.

یخ در بهشت

مواد لازم: شیر، برنج، شکر، گلاب، کره و نشاسته
برای تهیه "یخ در بهشت" که مخصوص ماه مبارک رمضان است، ابتدا

¹₂ لیوان، برنج را شسته و از چند ساعت قبل خیس می‌دهیم. بعد از این که برنج کاملاً خیس خورد یک لیوان آب به برنج اضافه کرده تا برنج اصطلاحاً مقداری باز شود. سپس یک لیتر شیر را به برنج اضافه کرده و با حرارت کم، هر چند دقیقه برنج و شیر را کاملاً هم می‌زنیم. بعد از این که برنج کاملاً نرم و آب آن خشک شد، مقدار یک لیوان شکر و مقداری گلاب به آن اضافه می‌کنیم و کاملاً مواد را با قاشق هم می‌زنیم. در این مرحله به هیچ وجه از کنار غذا نباید دور شویم، چون احتمال ته گرفتن غذا و سوختن آن بسیار زیاد است. بعد از این که گلاب هم کاملاً خشک شد، کره را به مواد اضافه کرده و مقدار دو قاشق غذا خوری نشاسته را با مقدار کمی آب کاملاً حل کرده و درون ماده‌ی قبلی اضافه می‌کنیم و آنقدر هم می‌زنیم تا مواد کاملاً از قابلیت جدا شود. سپس مقداری گلاب یا کره ته سینی می‌ریزیم. آن‌گاه مواد را روی کره یا گلاب ریخته، به قطر ۴ یا ۵ سانتی‌متر و صاف می‌کنیم. برای تزیین این غذا از پودر یا خلال پسته استفاده می‌شود.

نیزی

مواد مورد نیاز: شالی و شکر

شالی را بعد از این که کاملاً خشک کردیم درون سبدهای توری ریخته و روی آتش گرفته تا دانه‌های برنج کاملاً از پوسته جدا شود. دانه‌های برنج یا شالی، با مقداری معین شیره - که همراه با آب و شکر تهیه شده، کاملاً جوشانده می‌شود؛ به طوری که اگر مقداری از شیره دیگر بین دو ^{تبریز} لایه گرفته شود به صورت نخ باریک در بیاید. - مخلوط کرده و درون ظرف به پهنهای ۴ تا ۵ سانتی، سطح آن صاف می‌شود. این به عنوان دسر و میان وعده در فصل سرد سال مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تبرستان

www.tabarestan.info

انواع کوکو

تبرستان

www.tabarestan.info

کچلک کوکو

مواد لازم: کدو، تخم مرغ و روغن

کدو را به صورت حلقه حلقه به اندازه نیم سانتی درمی آوریم. البته بهتر است برای تهیه این کوکو از کدوهای یک دست متوسط استفاده نماییم. بعد از این که روغن داغ شده کدوهای حلقه شد، را درون ماهی تابه ریخته تا کاملاً دو طرف کدو سرخ شود. سپس کدو را به صورت دو ردیف روی هم می چینیم. سپس تخم مرغ را کاملاً با چنگال می زنیم و بر روی کدوها سرخ شده می ریزیم، در تابه را بسته، بعد از چند دقیقه یک طرف کوکو آماده می شود. سپس آن را به سمت دیگر برمی گردانیم. لازم به ذکر است برای پخت طرف دیگر کوکو، در پوش ماهی تابه را نگذارید تا کوکو به صورت خمیر در نیاید و حالت برشتگی خود را حفظ نماید.

این کوکو به همراه ساک، سالاد، خیار و گوجه و ماست خیار، غذای بسیار خوشمزه‌ای می باشد.

بادمجان کوکو

مواد لازم: بادمجان، پیاز، روغن، نمک، تخم مرغ، نعناع خشک و زرد چوبه بادمجانها را پوست کنده و با رنده‌ی ریز، رنده کرده و بعد از رنده کردن بادمجان، پیاز را هم رنده می کنیم و مقدار لازم نمک و نعناع خشک را اضافه کرده و همراه با تخم مرغ کاملاً هم می زنیم. قبل از هم زدن مواد، درون ماهی تابه مقداری روغن ریخته تا روغن داغ شود. مواد آماده شده را کاملاً با چنگال می زنیم. بهتر است در تهیه این کوکو، شعله گاز کم باشد تا بادمجان کاملاً پخته

شود. در غیر این صورت طعم بادمجان در کوکو باعث می‌شود که این غذا مورد پسند قرار نگیرد. بعد از پخته شدن یک طرف کوکو سمت دیگر را هم آماده می‌کنیم. این غذا معمولاً همراه با برنج، سالاد، وینگوم غُوراً و یا ماست خیار میل می‌شود.

سبزی کوکو

مواد لازم: روغن، پیاز، نمک، زردچوبه، تخم مرغ و سبزی (ساقله: جعفری، گشنیز، تره، شبیله، نعناع، اوچی و زلنگ)

سبزی را پاک کرده و برگ‌های زرد و سوراخ را جدا نموده و با آب کاملاً شسته و بعد از این که آب سبزی خشک شد، سبزی‌ها را خرد می‌کنیم. سپس پیاز را رنده کرده و همراه با مقدار کمی نمک و تخم مرغ و زردچوبه کاملاً هم می‌زنیم. قبل از هم زدن ماهی تابه مقداری روغن ریخته و بعد از این که روغن داغ شد مواد آماده را داخل ماهی تابه می‌ریزیم و در ظرف را می‌گذاریم. در تهیه انواع کوکو باید دقیق شعله گاز زیاد نباشد تا مواد کاملاً پخته شود. بعد از این که یک طرف آماده شد کوکو را برگ‌گردانده تا روی دیگر آن هم پخته شود.

سبزی کوکو با گوشت وزرشک

مواد لازم همانند کوکو سبزی می‌باشد، با این تفاوت که از مقداری گوشت چرخ کرده در این کوکو با مقدار کمی زرشک استفاده می‌شود.

سبزی کوکو با سبزی زمینی خام همراه پنیر

مواد لازم همانند سبزی کوکو می باشد. برای این که قطر کوکو سبزی کم نشود، یک عدد سبزه زمینی را به صورت خام درون سبزی رنده می نماییم. در زمان های قدیم، که پنیر به صورت خیکی و ریز شده که معمولاً گوسفندی بود، برای این که سبزی کوکو خوشمزه تر شود پنیرستان همراه با سبزی از پنیر خرد شده نیز استفاده می کردند. امروزه هم در خانواده هایی که پایین تری بیشتر به رسم و رسوم های قدیم دارند از پنیر های امروزی به صورت ترنده شده در تهیه سبزی کوکو استفاده می شود.

ماهی تخم کوکو

مواد لازم: تخم ماهی، تخم مرغ، پیاز، زرد چوبه و سبزی برای تهیه این کوکو در فصولی از سال که ماهیان دریا تخم گذاری می کنند، از تخم ماهی استفاده می شود. البته این نوع کوکو در مناطق مختلف به صورت های متفاوت تهیه می شود. در بعضی از مناطق، تخم ماهی را همراه با مقداری نمک و کمی آب درون قابل مه می ریزند و در آن گذاشته می شود تا حدی که آب خشک شود. سپس تخم ماهی را با پیاز رنده شده و تخم مرغ، درون تابه می ریزند. در بعضی از مناطق، تخم ماهی را به صورت خام با پیاز و تخم مرغ می زنند و درون تابه می ریزند. البته افرادی که نسبت به بوی ماهی حساس می باشند، این کوکو را به همراه با سبزی های معطر محلی مانند اوچی، زلنگ، و مقداری سیر تهیه می کنند.

شورماهی کوکو

مواد لازم: شورماهی یا ماهی دودی، تخم مرغ، سبزی، روغن و زردچوبه(در تهیه این کوکو از نمک استفاده نمی شود).

برای تهیه این کوکو از ماهی دودی استفاده می شود. طرز تهیه ماهی به این صورت است که ماهی را بر روی شعله گاز گرفته تا فلس ها و پوست ماهی کاملاً از آن جدا شود. سپس مواد داخل شکم ماهی را خارج کرده و تیغ های درشت و ریز را از ماهی جدا می کنند و ماهی چندین مرتبه زیر شیر آب شسته می شود. از آنجا که گوشت ماهی شور است ماهی را به تکه های کوچک و ریز درآورده و درون ظرف(کاسه چینی) ریخته و بر روی قابل مهی برنجی که در حال دم کشیدن است می گذارند. بر اثر حرارت برنج، نمک به صورت آب از گوشت ماهی جدا شده و در زیر ظرف قرار می گیرد سپس گوشت ماهی را به همراه سبزی های محلی معطر با تخم مرغ مخلوط کرده و درون تابه می ریزیم تا خوشمزه تر شود. این غذا را در زمان های گذشته با زلنگ و باقلاء پلو، و همراه با رب انار ملس آب شده می کردند.

سیب زمینی کوکو(قاشقی)

مواد لازم: سیب زمینی پخته یا خام، پیاز، تخم مرغ، نمک، زردچوبه و روغن این کوکو هم به صورت سیب زمینی خام رنده شده و هم سیب زمینی پخته استفاده می شود. سیب زمینی پخته یا خام را بعد از رنده کردن به صورت مخلوط با پیاز و تخم مرغ هم زده و درون تابه می ریزیم. البته هر دو نوع این غذا

را به صورت قاشقی، می‌توان در تابه، تک تک سرخ کرد. و به عنوان نهار همراه با برنج و ماست و هم به عنوان شام استفاده کرد.

سبزی‌شامی

مواد لازم: سبزه‌زمینی پخته، گوشت چرخ شده، پیاز، تخم مرغ و سبزی (شامل: جعفری، گشنیز و شبیله)

سبزه‌زمینی را پخته و بعد از این که کاملاً سرد شده، آن را پوست می‌گیریم و رنده می‌کنیم. گوشت چرخ شده را با سبزی خلید شده و پیاز رنده شده که آب آن گرفته شده با تخم مرغ، زردچوبه و نمک کاملاً ورز می‌دهیم تا خمیر یکنواختی به دست آید. سپس درون تابه روغن می‌ریزیم تا داغ شود. آن گاه گلوله‌های یکسانی از خمیر گرفته، در دست صاف می‌کنیم و در روغن سرخ می‌کنیم تا کاملاً دو روی شامی سرخ شود.

کوشت پرس یا کلت بدون کوشت

مواد لازم: سبزه‌زمینی پخته و رنده شده، تخم مرغ، پیاز رنده شده، مغز گردو، نمک، فلفل و زردچوبه

برای تهیه این غذا سبزه‌زمینی پخته را که کاملاً سرد شده، رنده کرده و پیاز رنده شده را هم به آن اضافه می‌کنیم. سپس مقداری مغز گردو که به صورت پودر درآمده به مخلوط اضافه می‌کنیم و به میزان لازم تخم مرغ شکسته و خمیر را به اندازه کافی ورز می‌دهیم. سپس گلوله‌های کوچکی گرفته و به صورت مستطیل درآورده و در روغن سرخ می‌کنیم. این غذای بسیار خوشمزه بیشتر در زمستان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

شامی با بلی

مواد لازم: گوشت(نیم کیلو)، سبزی شامل: جعفری، گشنیز، شنبلیله و تره(با هم یک دسته)، تخم مرغ(۴ عدد)، آرد نخود(۴ قاشق غذاخوری)، گردو(۴ قاشق غذاخوری)، سیب زمینی(نیم کیلو)، پیاز، نمک، فلفل و زرد چوبه

گوشت، سبزی و پیاز پخته شده را از چرخ گوشت عبور داده، سپس سیب زمینی پخته را چرخ کرده و به همراه آرد نخود، ~~مغلن~~ گردو ساییده شده و تخم مرغ کاملاً ورز می دهیم. سپس به صورت دایره های بیکسان و گرد در آورده و درون روغن سرخ می کنیم.

لازم به ذکر است در بعضی از مناطق به جای آرد نخود از نخود پخته با

گوشت یا لپه استفاده می شود.

شامی کباب

مواد لازم: گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده، سیب زمینی رنده شده و سبزی شامل: جعفری، گشنیز، شنبلیله، تره و نعناع و تخم مرغ

گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده، سبزی خرد شده و سیب زمینی خام رنده کرده مخلوط می کنیم و به صورت دایره های کوچک در روغن سرخ می کنیم. این غذا معمولاً همراه با گوجه سرخ شده مورد استفاده قرار می گیرد.

شکر کوکو

مواد لازم: برنج پخته له شده، شکر سفید یا سرخ و تخم مرغ
برنج پخته دم کشیده را با پشت قاشق یا گوشت کوب کاملاً له کرده،
سپس شکر سرخ یا شکر سفید را به نسبت برنج به آن اضافه کرده و تخم مرغ را
به آن اضافه کرده و کاملاً مخلوط می کنیم. درون تابه روغن ^{برستان} ریخته و بعد از داغ
شدن مواد را داخل تابه می ریزیم. این غذا معمولاً ^{سریع} آماده می شود.

تبرستان

www.tabarestan.info

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع آش

تبرستان

www.tabarestan.info

ترش آش

مواد لازم: حبوبات(شامل: باقلاء، نخود، لوبيا، عدس و لوبيا چیتی)، سبزی(شامل: زلنگ، جعفری، اسفناج، گشنیز، سیرسبز و گزنه)، ترشی رب آلوچه یا انار، کدوی زرد، سیردادغ، برنج نیمه و چغندر

برنج با مقداری آب و سبزی کاملاً پخته می شود و کدو را که از قبل به چند قسمت تقسیم کردیم به سبزی و برنج اضافه می کنیم. همچنین حبوبات پخته شده به مواد اضافه کرده و بعد از نیم پخت شدن کدو، گزنه را نیز که قبل از چندین مرحله شست و شو دادیم به مواد می افزاییم تا گزنه پخته شود. معمولاً اگر این آش در فصل بهار تهیه شود از گوجه سبز نیز به صورت کامل در این غذا استفاده می شود یا در فصل تابستان که در منطقه مازندران گوجه های ریز ترش مزه به وفور یافت می شود از آب این گوجه نیز در آش استفاده می شود. سپس رب آلوچه ترش یا رب انار را داخل آش می ریزیم. (بهتر است از رب آلوچه استفاده شود چون در غیر این صورت رنگ آش تیره می شود) نعناع داغ را نیز به همراه زرد چوبه و گلپر به آش اضافه می کنیم، چون گلپر طعم خوش به آش می دهد و ضد نفخ نیز می باشد.

گذاشت آش

مواد لازم: حبوبات مانند آش ترش، سبزی(شامل: اسفناج، جعفری، تره، گشنیز، شوید و سیر سبز)، برنج و چغندر نیمه برنج(نیم دانه) و سبزی را بر روی اجاق گذاشته تا کاملاً بپزد. سپس حبوبات پخته و چغندر خرد شده را به آن اضافه کرده تا کاملاً جا بیفتند. سپس

کشک و ماست را کاملاً مخلوط کرده و به مواد قبل می‌افزاییم. (لازم به ذکر است در تهیه این آش از ماست شیرین استفاده نشود). مقداری سیرداع، پیازداع و نعناع خشک را به آش می‌افزاییم تا آش کاملاً جا بیفتد. البته برای این که متوجه شویم آش جا افتاده از چین‌هایی که بر سطح آش می‌افتد، می‌توان متوجه شد. (در مورد تمام آش‌ها از این طریق متوجه می‌شویم).

تبیین بی‌پره آش

مواد لازم: نیمه برنج (نیم دانه)، کدوی سبز، سیر، سبزی (سامانه: نعناع و گشنیز) و ماست ترش

نیمه برنج را به همراه آب بر روی اجاق گذاشته تا مقداری باز شود. سپس کدوی سبز را به تکه‌های بزرگ تقسیم کرده، با اسفناج و گشنیز به برنج اضافه می‌کنیم تا برنج کاملاً وارفته و مخلوط سفتی به دست آید. در این فاصله زمانی نعناع و مقداری گشنیز و سیر را کاملاً با هم می‌کوییم تا به صورت کاملاً سایده شود. برنج و کدوی پخته را از اجاق پایین گذاشته و مخلوط سیر، نعناع، گشنیز و ماست ترش که کاملاً هم زدیم، به آش می‌افزاییم؛ آش بسیار سریع آماده می‌شود. لازم به ذکر است در فصولی که باقلاً سبز موجود است در تهیه این آش می‌توان از باقلای سبز نیز استفاده کرد.

دوپتی آش (دوآش)

مواد لازم: حبوبات (شامل: باقلای سبز، نخود و لوبيا)، برنج، سبزی (شامل: سیر سبز، اسفناج، گشنیز و جعفری)، دوغ ترش و کدوی سبز
برنج را همراه سبزی و کدو، بر روی اجاق گذاشته تا کاملاً بپزد. سپس حبوبات پخته را نیز به مواد اضافه کرده تا کاملاً ماده غلیظی تهیه شود. در مرحله آخر دوغ ترش را به آش اضافه کرده و بعد از چند دقیقه آش آماده است.

خمیر آش

مواد لازم: حبوبات (شامل: نخود لوبيا، عدس، باقلاء و لوبيا چیتی)، اسفناج، آرد و رب انار

آرد را با آب به صورت خمیر درآورده بعد از ورز دادن کامل آن را به صورت رشته‌های باریک با کارد برش می‌دهیم. سپس با حبوبات و اسفناج پخته شده مخلوط کرده تا جا بیفتد. بعد رب انار را به آن اضافه می‌کنیم. در تهیه این آش از برنج استفاده نمی‌شود.

اسه آش لمار او

مواد لازم: برنج، سبزی (شامل: گشنیز، اسفناج) و آب انار
برنج را با مقداری آب بار گذاشته و اسفناج و گشنیز را به برنج اضافه می‌کنیم. بعد از پخت کامل، مقداری آب انار ترش را همراه با مقداری دلال مخلوط کرده و به آش می‌افزاییم. تهیه این غذا بسیار راحت است.

کھی سرآش

سبزی (شامل: جعفری، نوک بوته کدو (کھی تک)، برگ سیر سبز و مقداری تر گزنه)، کنس ترشی و برنج

برنج را بر روی اجاق گذاشته تا مقداری بپزد. سپس سبزی‌های فوق را به آن اضافه کرده تا سبزی با برنج پخته شود و کاملاً جا بیفتند. سپس آش را از اجاق پایین می‌گذاریم. البته بسته ذائقه افراد از کنس ترشی (ترشی از گیل) استفاده می‌شود.

قلیل

مواد لازم: حبوبات (شامل: نخود، لوبيا، عدس، باقلاء و لوبيا چیتی)، کدو، چغندر، سبزی (شامل: زلنگ، اسفناج، گشنیز، سیر سبز، جعفری و تره)، ترشی (رب آلوچه یا انار ترش) حبوبات پخته را با چغندر پخته‌ی خرد شده و کدوی خرد شده و سبزی، مخلوط کرده تا کاملاً جا بیفتند. و سر آخر رب انار ترش را به آن اضافه می‌کنیم. البته مدت پخت و جا افتدان این غذا طولانی است.

شیرآش

مواد لازم: برنج، شیر و گلاب

برنج با مقداری آب بر روی اجاق می‌گذاریم تا مقداری بپزد بعد از حدود یک ربع، شیر را به آن اضافه می‌کنیم. البته شعله گاز باید کم باشد تا آش آرام آرام آماده شود (در زمان‌های گذشته برای این که این آش خوش طعم‌تر شود، از جوانه درخت نارنج استفاده می‌شد، سپس در مرحله آخر از درون آش خارج می‌شد). بعد گلاب را به مواد می‌افزاییم تا مخلوط غلیظی به دست آید. آش را تا وقتی دانه‌های برنج از هم جدا نشده باید از روی اجاق برداشت.

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع ماست

تبرستان

www.tabarestan.info

کمی ماست

مواد لازم: کدو حلوایی پخته شده، ماست و سیر

کدوی پخته را با گوشت کوب یا پشت قاشق له کرده و با ماست، سیر کوییده و مقداری نمک مخلوط می‌کنیم و هم می‌زنیم. البته بهتر است ماست چکیده باشد.

تبرستان

www.tabarestan.info

تهیه دلال ماست

در زمان‌های قدیم در شهرستان ساری برای تهیه دلال از نعناع و سرِسِم و در موقعی از تابستان از اوچی و ریحان دلای استفاده می‌شد. امروزه بیشتر برای تهیه دلال ماست از کاهو، نعناع، سرِسِم، اوچی، جعفری و گشنیز استفاده می‌شود. این سبزی‌ها را کاملاً می‌شوییم و بعد از این‌که خشک شد، با سنگ و تخته و نمک کاملاً می‌ساییم. البته در فصل تابستان برای تهیه نازخاتون از ریحان دلای نیز استفاده می‌شد. امروزه با توجه به کمبود وقت برای تهیه دلال از دستگاه خردکن استفاده شده، سپس آن را با مقداری نمک مخلوط کرد و مورد استفاده قرار می‌دهند.

در تهیه ماست‌هایی که همراه با دلال است سعی شود از نمک استفاده نشود چون در دلال مقدار زیادی نمک وجود دارد.

بادمجان ماست

مواد لازم: ماست، بادمجان پخته شده، دلال و سیر

ابتدا بادمجان بر روی گاز یا در زمان‌های قدیم بر روی تنور یا منقل با پوست پخته می‌شود، بعد درون ظرف آب، پوست سیاه بادمجان را کنده و آن را ساتور می‌کنیم. بادمجان له شده را با سیر کوبیده و دلال در ماست مخلوط کرده و خوب هم می‌زنیم.

این غذا بیشتر در تابستان با خورشت بادمجان میل می‌شود.

چحنل ماست

مواد لازم: ماست، چغندر، سیر و دلال

چغندر پخته و بعد از این که کاملاً سرد شده با چاقو بسیار ریز ریز می‌شود. سپس به مقدار لازم در درون ماست ریخته و بعد سیر کوبیده شده و دلال را به ماست اضافه می‌کنیم.

اگر رنگ چغندر قرمز باشد، رنگ ماست به صورت سرخابی درآمده و

بسیار زیبا می‌شود.

اسفناج ماست (ماست بارانی)

مواد لازم: ماست، اسفناج پخته، سیر و دلال

اسفناج را پخته با مقدار کمی آب، به طوری که در ظرف مربوط گذاشته نشود، و حدود چند دقیقه حرارت می‌دهیم. سپس اسفناج را در آبکش ریخته و آب اضافی آن را می‌گیریم و آن را با ساطور یا دستگاه‌های خردکن کاملاً

می کوییم. بعد به مقدار لازم اسفناج را در ماست اضافه کرده، سیر کوییده شده و دلال را مخلوط کرده و هم می زنیم. این ماست در زمانهای دور بیشتر در مجالس و میهمانی‌ها مورد استفاده قرار می گرفت. این نوع ماست با استفاده از اسفناج خام که با دستگاه خردکن آماده می شود نیز قابل تهیه است. با این شیوه رنگ ماست سبز و بسیار زیبا می شود.

تبرستان

دلال ماست

مواد لازم: ماست، سیر و دلال

ماست، سیر و دلال به مقدار لازم با هم مخلوط شده و مورد استفاده قرار می گیرد.

مارغانه ماست

مواد لازم: ماست، تخم مرغ پخته شده و سیرداغ

ابتدا تخم مرغ را پخته و بعد از این که کاملاً سرد شده به صورت چهار گوش‌های کوچک در می‌آوریم. سپس آن را به ماست اضافه کرده و با مقدار کمی سیرداغ مخلوط کرده و هم می زنیم.

شیوه دیگر تهیه این ماست به این صورت است که به جای سیرداغ از اسفناج پخته استفاده می شود که معمولاً به آن نرگسی گفته می شود. (این ماست به عنوان یک وعده غذایی در زمستان معمولاً برای شام استفاده می شود.)

سیر ماست

مواد لازم: ماست، سیر و نمک

برای تهیه سیر ماست بیشتر از ماست چکیده شده استفاده می‌شود. به مقدار لازم سیر کوبیده را با ماست چکیده مخلوط کرده و مقداری هم نمک اضافه می‌کنیم البته این ماست با کوبیده آبگوشت مورد استفاده قرار می‌گیرد.

تبرستان

آبدوغ خار

همانند ماست خیار تهیه می‌شود با این تفاوت که در ساری و اطراف، مخصوصاً در گرمای تابستان از صبح زود، برنج به صورت نرم‌تر و دمی پخته می‌شود تا این که موقع نهار کاملاً سرد شود. در هنگام نهار با استفاده از آب یخ، ماست خیار را به صورت آبکی درآورده و همراه با برنج سرد که در داخل آبدوغ خیار مخلوط شده میل می‌کنند. البته لازم به ذکر است که در بعضی از وقت‌ها مغز گردی خرد شده را برای خاصیت بیشتر این غذا به آن اضافه می‌کنند.

خار ماست

مواد لازم: ماست، خیار، نعناع خشک، پیازچه تازه، سیر تازه و نمک ابتدا خیار را پوست کنده و با چاقو آن را به صورت تکه‌های بسیار ریز در می‌آوریم. البته با استفاده از رنده درشت هم می‌توان این کار را انجام داد. در بعضی از فصل‌ها، مخصوصاً در فصل بهار و تابستان، پیازچه تازه و سیر تازه را خرد کرده و با ماست و خیار مخلوط کرده و به مقدار لازم نعناع خشک به آن اضافه می‌کنیم و مقدار لازم نمک در آن می‌ریزیم. متناسب با ذائقه افراد، در این ماست از کشمش سبز و مغز گرد و نیز استفاده می‌شود.

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع مربا

تبرستان

www.tabarestan.info

هويچ مربا

برای تهیه اين مربا ابتدا هويچ را پوست کنده و آنها رنده می کنيم البته به دلخواه می توان هويچ را خلال نيز کرد. بعد هويچها را با مقداری آب، متناسب با هويچ پخته می شود. هنگامی که هويچها نيم پز شدند، مقداری از مرکبات مانند (پرتقال، يافا یا نارنگی) را آب گرفته و آب مرکبات را به هويچ نيم پز اضافه می کنيم. چون هويچ بعد از پخت، طعم خوبی تازگی آب مرکبات، مرباي هويچ را بسیار خوش طعم می کند. همچنین پوست رنده شده مرکبات را نيز همراه با آب به هويچ اضافه می کنيم و سپس شکر را به ماده فوق می افزايم تازگی شربت غليظ به دست آيد. البته برای زبياتر شدن اين مرباي خوش رنگ از خلال پسته، بادام یا زرشک می توان به مقدار کم استفاده کرد.

بانگ مربا

بانگ نوعی از مرکبات شمال ایران است که در فصل زمستان به وفور یافت می شود. پوست روی اين میوه را با چاقوی تیز به صورت بسيار باريک کنده و میوهی ترش داخل آن را جدا می کنيم. پوسته دور میوه که سفید رنگ و کلفت است به تکه های مساوی به صورت لوزی برش می دهيم. درون آب جوش ریخته و می جوشانيم. اين عمل ۲ بار تکرار می شود. در مرحله دوم، آب در حال جوش مقداری آب نارنج به آن اضافه می کنيم تا کاملاً سفید شود. سپس بانگ را ۲۴ ساعت درون آب سرد قرار می دهيم و بعد از آن، بانگ را درون آبکش ریخته و کاملاً آب آن را با فشار دست خارج می کنيم و بر روی آن شکر به

مقدار لازم می‌ریزیم. بعد از چند ساعت آن را بر روی اجاق قرار می‌دهیم تا کاملاً شیره‌ی بالنگ آماده شود و مربای آماده‌ی مصرف شود.

انجیر مربا

از انجیرهای کاملاً رسیده استفاده می‌کنیم. انجیر را با مقدار کمی آب و شکر مخلوط کرده، روی اجاق می‌گذاریم تا شربت غلیظی به دست بیاید.

انجیر گارفنی

مواد لازم: انجیر خشک شده، شیره انجیر و مغز گردو

انجیر را در فصل تابستان از وسط باز کرده و در آفتاب خشک می‌کنیم. سپس مقداری انجیر را روی اجاق می‌گذاریم و بعد از پخت کامل از صافی عبور می‌دهیم تا شربت غلیظی به دست آید، بعد مقداری گردو خرد شده به آن اضافه می‌کنیم و انجیرهای خشک را چند تکه کرده و با هم مخلوط می‌کنیم.

بهار مربا

در فصل بهار گلبرگ‌ها از درخت مرکبات به خصوص نارنج جدا می‌شود. بعد از پاک کردن و جدا کردن گلبرگ‌ها از پرچم و مادگی آن را کاملاً می‌شوییم و آب را جوش آورده و گلبرگ‌ها را درون آب جوش ریخته و کاملاً می‌جوشانیم. بعد گلبرگ‌ها را درون ظرف ریخته و چند مرحله شست و شو انجام می‌دهیم. مجدداً گلبرگ‌ها درون آب جوش ریخته و جوشانده می‌شود. آن‌گاه مقداری متناسب با میزان گلبرگ‌ها، آب نارنج به آب در حال جوش ریخته که گلبرگ‌ها کاملاً سفید رنگ می‌شود. بعد از چند مرحله آبکشی، گلبرگ‌ها، در

ظرفی با مقداری آب چند ساعت نگهداری می‌شود. سپس آب گلبرگ‌ها درون آبکش کاملاً گرفته شده و مقداری شکر که کاملاً سفید رنگ است بر روی آن ریخته و حدود ۲۴ ساعت به همان حالت درون یخچال نگه می‌داریم. بعد از ۲۴ ساعت شکر و گلبرگ بر روی اجاق گذاشته می‌شود. وقتی شکر کاملاً گرم شد گلبرگ‌ها از دورن شکر جدا شد، شیره کاملاً جوشانده می‌شود. وقتی شیره حالت شربت مریا را به خود گرفت و مقداری سرد شد، گلبرگ‌ها را دورن شیره ریخته و مربایی بهار آماده می‌شود.

تبرستان

www.tabarestan.info

تمشک مربا

مواد مورد نیاز: تمشک، شکر و مغز گردو

در جنگل‌های مازندران تمشک وحشی به فور یافت می‌شود، در تهیه مربایی تمشک، آن را با مقداری شکر مخلوط کرده و روی اجاق گاز با شعله زیاد می‌جوشانیم تا شیره‌ی مربا نسبتاً غلیظ شود. بعد مربا را از روی اجاق برداشته، مغز گردوی خرد شده به آن اضافه کرده و مربایی بسیار خوشمزه و معطری به دست می‌آوریم. البته در بعضی از مناطق از تمشک به شیوه‌ی دیگر استفاده می‌شود. به این صورت که تمشک را درون صافی ریخته و کاملاً آب آن گرفته می‌شود. سپس آب تمشک بر روی اجاق قرار می‌گیرد. این مربا تقریباً به صورت ژله و مارمالاد آماده می‌شود که بسیار لذیذ است.

تبرستان

www.tabarestan.info

تبرستان

www.tabarestan.info

أنواع تراثي

تبرستان

www.tabarestan.info

بادمجان زالک

مواد لازم: بادمجان‌های کوچک، دلال، سرکه، ادویه ترشی و نمک
بادمجان‌های کوچک یک دست را انتخاب کرده و دم بادمجان‌ها را از آن
جدا می‌کنیم، شکافی از یک طرف بادمجان ایجاد کرده، به طوری که از سمت
دیگر بادمجان پاره نشود. سپس بادمجان‌ها را به همراه مقداری نمک و سرکه بر
روی اجاق گذاشته تا نیم‌پز شود. بعد از آن دلال را همراه ^{بیر} سیر کوبیده شده
مخلوط کرده با ادویه مخصوص ترشی، شکم بادمجان‌ها را پر می‌کنیم. بعد
بادمجان‌ها را در ظرف مورد نظر چیده و سرکه را به آن اضافه می‌کنیم. لازم به
ذکر است در زمان‌های قدیم بادمجان‌ها با آب پخته می‌شد و زیر وزنه سنگین
قراری گرفته تا کاملاً آبش کشیده شود. سپس آن را با دلال و سرکه مخلوط
می‌کردند.

ویکوم غورلو (نازخاتون) خانم در کجاوه

مواد لازم: بادمجان پخته شده، دلال، سیر، گلپر نمک و آب‌غوره
بادمجان پخته خرد شده (در طرز تهیه بادمجان ماست بیان شد) را به
مقدار لازم با مقداری آب‌غوره مخلوط کرده و هم می‌زنیم سپس دلال را به آن
اضافه می‌کنیم. البته لازم به ذکر است که دلال نازخاتون، نوع سبزی‌هایش با
دلال ماست مقداری متفاوت است؛ به این صورت است که در تهیه این دلال از
ریحان دلالی استفاده می‌شود. سپس سیر، گلپر نمک را هم به آن اضافه می‌کنیم.
لازم به ذکر است که این غذا بسته به ذاته افراد به صورت ترش یا
شیرین تهیه می‌شود. بجز آب‌غوره برای تهیه این غذا از آب انار، آب انگوری

که کاملاً نرسیده هم استفاده می‌کنند. البته در روستاهای اطراف ساری از آب تمشک وحشی هم استفاده می‌کنند.

سیر سرکه

در فصل بهار زمانی که سیر تازه به بازار آمده، ابتدا پوست روی سیر کاملاً گرفته شده به طوری که بوته‌ی سیر از هم جدا نشد و پوست چکه‌ها باقی بماند. سپس سیرها را درون بنکه‌های ^{برستار} مخصوص چیده ^{برستار} سرکه (عموماً از سرکه‌های محلی برای تهیه این ترشی استفاده می‌شود) ^{روی} سیر می‌ریزند و بعداز ۲ تا ۳ ماه این ترشی آماده می‌شود.

گفتنی است در بعضی مناطق، آلوچه‌های سبز و ترش را لابه‌لای سیر ریخته تا بعداً به همراه سیر مورد استفاده قرار دهند.

بادمجان ترشی (یهت)

ایندا بادمجان را به تکه‌های کوچکی تقسیم کرده و درون ظرفی ریخته با سرکه جوش می‌زنیم تا کاملاً^ه شود. سپس هویج رنده شده را با سیر خرد شده و سبزیجات خرد شده (عفری، گشنیز، نعناع، اوچی، سرِسِم و ریحان دلالی) با گلپر و نمک و فلفل مخلوط کرده و به آن اضافه می‌کنیم تا قابل مصرف شود.

یارمی ترشی (سیب زمینی ترشی)

یارمی را کاملاً شسته و پوست آن گرفته و به تکه‌های مساوی تقسیم کرده و در سرکه با مقداری نمک مخلوط می‌کنیم. البته در بعضی از مناطق از سبزی‌های ترشی نیز برای معطر کردن این ترشی استفاده می‌شود.

فلفل ترشی

مواد لازم: فلفل، نمک و سرکه

عموماً در فصل تابستان که فلفل به وفور یافت می‌شود، فلفل بسته به ذاته افراد تند یا شیرین انتخاب شده و دم فلفل‌ها از آن جدا می‌شود. پس از خشک شدن کامل با نمک و سرکه بر روی اجاق قرار گرفته تا پیزد. لازم به ذکر است در زمان‌های قدیم، همانند ترشی بادمجان، فلفل ^{پخته} _{نمکی} آب پخته می‌شود و بعد از قرار گرفتن در زیر وزنه سنگین، آب اضافی آن از دست ^{ظرف} _{ترفه} و سپس با سرکه مخلوط می‌شد.

لوبیا ترشی

لوبیای سبز بعد از شست و شو، با مقداری سرکه و نمک به مقدار کم پخته می‌شود. آن را درون ظرفی مناسب ریخته و بعد سرکه را به آن اضافه می‌کنیم.

پیاز ترشی

مواد لازم: پیاز ریز، سرکه در اواخر بهار که پیازهای ریز به وفور یافت می‌شود، پوست پیازها کنده و درون ظرف ریخته و مقداری نمک به آن افزوده می‌کنیم. سپس سرکه را روی پیاز ریخته که حدود یک هفته این ترشی آماده است.

آبالو ترشی

آبالوها را شسته و بعد از این که خشک شد، درون ظرف ریخته و مقداری نمک و سرکه به آن اضافه می‌کنیم. پس از یک هفته این ترشی آماده است.

تبرستان

www.tabarestan.info

















تابarestan
www.tabarestan.info



انتشارات (وجین مه)



8785642516407