

سه‌گانه خوش‌خوراک

طبخ غذا در تهران قدیم تشریفات زیادی نداشته و سفره‌های بیشتر مردم ساده و بی‌تکلف بوده است. دلمه‌ها به واسطه سهولت در پخت، یکی از ساده‌ترین و پرطرفدارترین غذاهای تهرانی‌ها بوده و در چند نوع مختلف طبخ می‌شده و با گذشت زمان دستور پخت آنها چندان تغییر نکرده است.



دلمه کلم

مواد اصلی: برگ کلم، گوشت چرخ کرده، برنج و لپه



برای پخت این غذا، برگ کلم را ۲ دقیقه در آب جوش می‌پزند و بعد از خنک‌شدن روی بشقاب

می‌گذارند تا مواد پخته شده را داخل آن بپیچند. مواد پخته‌شده شامل برنج، لپه، مغز گردوی نیم‌کوب شده، کشمش پلویی، پیاز سرخ‌شده، فلفل، زردچوبه و آب‌گوچه‌فرنگی است که مایه اصلی دلمه کلم را تشکیل می‌دهند. آشپزهای قدیمی از دلمه کلم به عنوان یکی از مفیدترین غذاها برای دستگاه گوارش نام می‌بردند.

دلمه گوجه‌فرنگی و فلفل

مواد اصلی: گوشت چرخ کرده، برنج، لپه، ادویه و مغز گردو



برنج و لپه را باید چند ساعت خیس کرد تا نرم شود. هویج و سبزی تازه شامل گشنیز، جعفری،

ترخون و مرزه را هم به صورت خردشده آماده می‌کنند. در مرحله بعد باید داخل گوجه‌فرنگی و فلفل را خالی کرد و مواد آماده شده را داخل آن ریخت. تهران‌نشین‌های قدیم هنگام پخت دلمه گوجه و فلفل، مقداری برگ بو داخل قابلمه می‌ریختند تا غذا خوش بو شود.

دلمه بادمجان

مواد اصلی: گوشت چرخ کرده، بادمجان، دلمه‌های، برنج، لپه و سبزی



یکی دیگر از انواع دلمه‌هاست که به واسطه کشت بادمجان در آبادی‌های اطراف تهران

طرفداران زیادی داشت. آشپزهای قدیمی برای پخت این غذا، پیاز داغ را با گوشت تفت می‌دادند و بعد از اضافه کردن مقداری آب، برنج، لپه، ادویه‌جات و آب‌گوچه‌فرنگی را هم داخل ظرف می‌ریختند تا بپزد. در مرحله آخر، مواد پخته‌شده را داخل بادمجان خالی‌شده می‌ریختند و بعد از قرار دادن بادمجان‌ها داخل قابلمه، یکبار دیگر آب‌گوچه‌فرنگی و روغن آب کرده را روی آن می‌ریختند تا پخته شود. دلمه کدو سبز هم دستور پخت مشابهی دارد با این تفاوت که مواد اولیه‌اش باید پخته‌تر باشد چون کدو زودتر از بادمجان می‌پزد.



خورش آلبالو

مواد اصلی: گوشت، آلبالو، زعفران
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 آبجوش به آن اضافه می‌شود. وقتی خورش در حال پختن است باید آلبالوی هسته جداشده را به آن اضافه کرد تا 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.



بز قلیه

مواد اصلی: گوشت بز، کشک و زعفران
از دوره صفویه تا پایان دوره قاجار به همه خورش‌ها که با گوشت خردشده طبخ می‌شد، قلیه می‌گفتند. بز قلیه یکی از همین غذاهایی بوده که با گذشت زمان به «بز قورمه» 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 بز قورمه از دوره صفوی جزو غذاهای سنتی تهران بوده اما اصالت آن به مناطق کویری به خصوص سیرجان برمی‌گردد. بز قلیه یا بز قورمه در تهران قدیم فقط با گوشت بز طبخ می‌شد و با گذشت زمان آشپزها از گوشت گوسفند برای پختن آن استفاده کردند.



خورش قیمه

مواد اصلی: لپه، گوشت و سیب‌زمینی
ریشه واژه قیمه برگرفته از «کیمه» است که در زبان و فرهنگ ترکی به گوشت قورمه‌شده می‌گویند. برخی‌ها معتقدند تاریخچه پخت خورش قیمه در تهران به عصر صفوی برمی‌گردد 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 سرخ‌شده و لیموآمانی به آن اضافه شده است. آنطور که نادر میرزا قاجار، از نوادگان مظفرالدین‌شاه در کتابش «کارنامه خورش» درباره دستور طبخ خورش قیمه نوشته که باید گوشت قورمه‌شده را با روغن تفت داد و پیاز و لپه را به آن اضافه کرد و حین پختن زعفران و گلاب به آن افزود.



چغرتمه

مواد اصلی: مرغ، تخم‌مرغ، زعفران
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 پایتخت‌نشین‌ها اضافه شد. دستور پخت این غذا چندان هم پیچیده نیست. پیاز سرخ‌شده 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 دم‌کرده را به آن اضافه می‌کنند و دست آخر هم مواد پخته‌شده را به مرغ‌هایی که از قبل پخته شده اضافه می‌کنند تا خورش قوام پیدا کند.

در میان غذاهای مختلف تهرانی‌ها خورش‌ها تنوع و قدمت بیشتری دارند

از فسوجن تا بز قلیه

غذاهای سنتی که در تهران طبخ می‌شوند طرفداران زیادی دارند و گردشگرانی که گاهی گذرشان به تهران افتاده، روایت‌های مختلفی درباره جذابیت و تنوع این غذاها نقل کرده‌اند. در میان غذاهای سنتی تهران، خورش‌ها تنوع و قدمت بیشتری دارند و هر کدام به روش‌های مختلفی طبخ می‌شوند. البته برخی از آنها با گذشت زمان دستخوش تغییراتی در شیوه پخت شده‌اند.



خورش فسنجان

مواد اصلی: گوشت، مغز گردو، ربانار
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 «فسوجن» 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 ربانار 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 ربانار تهیه می‌کنند.



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. تهران‌نشین‌های قدیم گوشت را به قلیه اسفناج اضافه می‌کردند اما عده‌ای بر این باورند که استفاده از گوشت به اصالت این غذا خدشه وارد کرد. آشپزها برای پخت این غذا، اسفناج را درشت و شوید و گشنیز و پیاز را ریز خرد می‌کنند و کنار می‌گذارند. در مرحله بعد گوشت خورشی را با لوبیا سفید یا عدس 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، آرام‌آرام به غذا اضافه می‌شود تا قوام پیدا کند.