

نشریه شماره ۸

مشعل آبادان

MASHAL ABADAN



خوراکی های آبادان

NO.8 Dec 2023

شماره ۸ آذر ۱۴۰۲



یلا مبارک

هرگز نمیرد آن که دلش زنده شد به عشق



مشعل آبادان

فرهنگی، تاریخی، اجتماعی

زیر نظر هیئت نویسندگان

شماره ۸، آذر ۱۴۰۲

Email: mashalabadan1@gmail.com

علاقه‌مندان می‌توانند مقالات خود را به ایمیل نشریه ارسال کنند. حقوق معنوی مقالات متعلق به نویسندگان است و ذکر مقالات بدون درج نام نشریه و نویسندگان غیر مجاز است.

فهرست

- ۵..... یادداشت سردبیر | مسعود فروزنده
- ۱۰..... ماهی صبور | جبار اقباشاوی
- ۱۲..... رنگینک
- ۱۳..... امگشت (Emgeshet)
- ۱۴..... غذای سپر تاسی
- ۱۵..... کتلت ماهی | محمود دهقانی
- ۱۶..... حشو یا سبزی ماهی
- ۱۹..... لبلبو و فلافل در خاطره‌ها | محمود دهقانی
- ۲۱..... پلو میگو | محمد رضا خدری
- ۲۳..... گیونه یا للک، دو پیازه | احمد زیرک
- ۲۴..... خورش بامیه سبز | علی اکبر فرصتی
- ۲۶..... غذای نان لقمه‌ای
- ۲۷..... آب بامیه
- ۲۸..... لب لبو | زیبا شیرمحمدی
- ۳۰..... دال عدس
- ۳۲..... مچبوس
- ۳۳..... طَبِیخ دورش بامیه | علی اکبر فرصتی

همکاران نشریه شماره ۸
مشعل آبادان





یادداشت سردبیر

شهرهای نفتی و کاهش مصرف پروتئین

(نفت و فلافل)

مسعود فروزنده

خوراکی در شهرهای صنعتی نفتی مبتنی بر حداکثر کالری و حداقل پروتئین بوده و این روند به رغم بزرگتر شدن یک اقتصاد ادامه داشته است. در گذشته می‌گفتند کارگران کار می‌کنند تا چیزی بخورند و نمیرند اکنون می‌گویند کار می‌کنند تا زندگی کنند. مساله رفاه در این چرخه تاریخی، از بی‌رنگی به کم‌رنگی درآمده است.

یک کمبود آشکار در میزان مصرف پروتئین در گروه‌های کارگری شهرهای نفتی دیده می‌شود. کارگران شهری در قیاس با کارگران شرکتی از دستمزد و رفاه کمتری برخوردار بوده و هستند.

شرکت‌های نفتی که اقتصاد این چنین شهرهایی را شکل می‌دهند و شاخص هزینه زندگی در شهر و روستاهای اطراف را افزایش می‌دهند. سبب غذایی و رفاه جامعه پیرامونی، به ویژه کارگران شهری، توجه چندانی ندارند. به همین دلیل اثر کم‌رنگی از درآمد خالص شرکت‌ها در رفاه جامعه پیرامونی دیده می‌شود.

برای نمونه نگاه کنید به شهرهای ماهشهر و بندرامام، با آنکه چهل درصد تولید پتروشیمیایی کل کشور در آنجا تولید می‌شود و شاخص هزینه را بالا برده اند جامعه پیرامونی از فقر و کمبود رفاه در رنج هستند. مصرف پروتئین در دهک‌های

پائینی شهرهای آبادان، ماهشهر، سربندر و خرمشهر بحرانی است. شرکت‌ها به اندازه ای که از این شهرها درآمد کسب می‌کنند به مسئولیت اجتماعی خود عمل نمی‌کنند.

در این شماره مشعل آبادان کوشش شده است برخی خوراکی‌های رایج قدیمی شرح داده شود. ماهی، شکر، روغن، آرد گندم، نخود و سبزیجات مانند شنبلیله، شوید، گوجه، بامیه، فلفل اجزا اصلی بودند.

پس از تأسیس پالایشگاه، مهاجرت اقوام مختلف به آبادان هویت شهر قدیمی را دگرگون کرد. تلفیق و اختلاط فرهنگی نتیجه زیست مسالمت آمیز بود.

همچنان که لهجه جدید آبادانی شکل می‌گرفت خوراکی‌هایی که با اقتصاد محلی و آب و هوای جنوب سازگار بودند رواج یافتند. خوراکی‌ها تحت تاثیر سه سبک زندگی هندی، عربی و بوشهری بودند.

آبکی کردن غذا شیوه ای اقتصادی برای خانواده‌های پر جمعیت شش تا هشت نفره بود. خوراکی‌های آبکی مانند لب لبو، دو پیازه، اشکنه، قلیه ماهی، دال عدس و خورش بامیه بدون گوشت غذای اصلی خانه‌های کارگری بود.

با آنکه ماهی به دلیل همجواری با دریا و رودخانه در دسترس بود اما ارزان نبود و بیشتر به صورت قلیه تهیه و مصرف می‌شد. شاخص هزینه زندگی در آبادان تحت تاثیر پالایشگاه همیشه بالاتر از شهرهای دیگر بود.

نان بخش اصلی سفره‌ها بود و با خرد کردن نان در خورش به شکل تیلیت راهی مطمئن برای سیر کردن اعضا خانواده بود.

برنج کمتر استفاده می‌شد و به شکل دم‌پخت و مخلوط با خوراکی دیگر تهیه می‌گردید. مخلوط برنج با آب گوجه و

پیاز داغ دم پختک خوشمزه ای را خلق می‌کرد. مخلوط برنج با لوبیا و آب گوجه به همراه گوشت اندک از غذاهای معروف بازاری‌ها بود.

تهیه حلو و کاچی و رنگینک شیوه دیگر در تامین کالری خانواده بود که با ترکیب خرما و آرد و شکر فراهم می‌شد. طعم شیرینی به دلیل استفاده متنوع از خرما پیش از تاسیس پالایشگاه و متناسب با آب و هوای گرم و مرطوب رواج داشت اما طعم تندی را اقوام مهاجر هندی و پاکستانی با خود به آبادان آوردند. سمبوسه، پاکوره و فلافل با ترکیب آرد گندم یا آرد نخود و روغن و فلفل توسط کارگران هندی همگانی شد. بوی سرخ کردن سمبوسه یا پیاز جعفری اشتهای هر رهگذری را تحریک می‌کرد. از خانه‌های کواترا، احمد آباد و کیفیسه رایحه غذای هندی و عربی به مشام می‌رسید. حالا پس از گذشت ده‌ها سال برخی غذاهای قدیمی آبادان به دلایل اقتصادی و سادگی و طعم با اقبال مواجه شده است. مهاجرت آبادانی‌ها به شهرهای مختلف ایران به معرفی و رواج این خوراکی‌ها کمک شایان کرد که در بین آنها فلافل و سمبوسه رتبه اول را دارا هستند.

فلافل در سال‌های پیش از انقلاب اغلب به صورت دانه ای در کنار سمبوسه و پاکوره همراه یک نوشابه و به عنوان ته بندی یا جلوگیری از گرسنگی در خیابان خورده میشد؛ اکنون با افزایش قیمت مواد خوراکی‌ها به جرگه غذاهای اصلی درآمده است.

قیمت ساندویچ فلافل در سال ۱۳۵۵ حدود ۱۵ ریال در سال ۱۳۶۷ بین ده تا پانزده تومان و در سال ۱۳۹۶ به پنج تا هفت هزار تومان رسید اکنون چهل تا پنجاه هزار و در برخی کافه‌ها شصت هزار تومان است.



نان روغنی



قلیه ماهی



پاکوره



ماهی صبور

جبار اقباشاوی

یکی از غذاهای بسیار خوشمزه و مورد علاقه مردم جنوب و بخصوص آبادانی‌ها، ماهی کبابی معروف « صبور » است. این ماهی به علت دارا بودن فواید غذایی ارزشمند و خوشمزگی آن طرفداران بسیاری دارد. وجود ویتامین A یا ریتنول موجود در این ماهی در حفظ دید در شب بسیار موثر است همچنین چربی امگا ۳ غذاهای دریایی از جمله ماهی صبور باعث بهبود عملکرد مغز و مهارت‌های رفتاری و پیشگیری از زوال عقل در دوران سالمندی می‌شود.

طرز تهیه:

ابتدا داخل شکم ماهی را تمیز کرده و می‌شوئیم و برای اینکه پوست ماهی در هنگام پخت نسوزد، مقداری شیره خرما روی آن می‌مالیم، سبزی‌های ماهی و پلویی را شسته و خرد می‌کنیم سیر و پیاز را هم خرد کرده و تفت می‌دهیم. سپس آنها را به سبزی‌ها اضافه نموده و مقداری تمر هندی سفت اضافه می‌کنیم. فلفل، نمک و بقیه آب تمر هندی را به همراه رب گوجه فرنگی به مخلوط سبزی اضافه کرده و داخل شکم ماهی می‌مالیم این مخلوط بدست آمده را در زبان محلی به آن «حشو» می‌گوییم.

ماهی حشو شده را در توری مخصوص فلزی قرار داده و روی ذغال یا فیر و یا در تنور گذاشته و بصورت کبابی می‌پزیم. البته باید بطور مرتب ماهی را این رو و آن رو کرد تا کاملاً طلایی شده

و مغز پخت شود.

برنج را همزمان پخته و آماده می‌کنیم. بعد از پخت برنج و ماهی آنرا همراه با لیمو یا ترشی در یک دور همی خانوادگی میل می‌کنیم.

لازم به ذکر است که متأسفانه در سال‌های اخیر به علت گرانی و کمیابی این ماهی خوشمزه مصرف سرانه آن بسیار پایین آمده است.



ماهی صُبور در سال‌های اخیر صادر می‌شود و قیمت آن گران شده است.

رنگینک

جبار اقباشاوی

رنگینک یک نوع شیرینی خانگی بسیار خوشمزه جنوبی و از جمله آبادان است که با رطب تازه و یا خرما تهیه می‌شود. آرد سفید تفت داده شده در روغن و دارچین را روی رطب یا خرما ریخته و نوش جان می‌کنند. این شیرینی بسیار خوشمزه و معروف است و بعضی‌ها با پودر نارگیل یا پودر پسته آنرا تزیین کرده و خوشمزه‌تر می‌سازند. البته گاهی هم برای خیرات اموات در گذشتگان آنرا تهیه کرده و روزهای پنجشنبه توزیع می‌کنند.



رنگینک

امگشت (Emgeshet)

جبار اقباشاوی

یکی از غذاهای بومی خوزستان و از جمله آبادان امگشت نام دارد. امگشت یا شوید پلو با ماهی یکی از غذاهای عربی خوشمزه و پرفرودار در بین اعراب خوزستان است.

مواد تشکیل دهنده:

مواد اصلی آن برنج، ماهی نمک سود شده محلی قباد، شوید و کشمش می باشد.

طرز تهیه:

ساعتی قبل از پخت غذا ماهی نمک سود شده را در ظرف آبی می گذارند تا نمک آن گرفته شده و از شوری بیافتد. سپس ماهی را ریش ریش نموده و به قطعات کوچکتر تقسیم می کنند. بعد از آن ماهی و شوید را در برنج آب کشیده شده گذاشته و برای دم کشیدن روی شعله می گذارند. درحین پخت کشمش در روغن تفت داده شده را به آن اضافه می نمایند و می گذارند تا دم کشیده و آماده شود.

پس از آماده شدن درحالیکه عطر و بوی غذا در آشپزخانه پیچیده، خانواده به دور هم نشستند و همراه با سبزی محلی آنرا نوش جان می کنند.

غذای سپر تاسی

سپر تاس Sepertas به ظروف کوچک چند تکه‌ای گفته می‌شد که کارگران شرکت نفت در قدیم در آن غذا قرار داده و با خود به سر کار می‌بردند. سابق که هزاران کارگر در پالایشگاه آبادان مشغول بکار بودند به علت شرایط کاری (شیفت‌های مختلف از جمله شبکاری) نمی‌توانستند از رستوران‌های پالایشگاه که آن زمان به آنها (کانتین) می‌گفتند استفاده نمایند. به ناچار از منزل بوسیله سپر تاس با خود غذا می‌بردند.

غذاهای سپر تاسی معمولاً غذاهای ساده و غیر خورشتی بود. نان و سیب زمینی و تخم مرغ آب پز یا کتلت «شامی کباب» یا کمی برنج و ماهی سرخ شده و از این قبیل غذاهای کم حجم که در ظرف سپر تاس که معمولاً سه ظرف کوچک بود که روی هم قرار می‌گرفتند و به وسیله دسته‌ای بهم پیوسته شده و قابل حمل می‌شدند. از نقاط مختلف شهر و اکثراً از منطقه احمدآباد و کفیشه و بهمنشیر و با دوچرخه و با صدای فیدوس‌ها خود را به پالایشگاه می‌رساندند.





کتلت ماهی

محمود دهقانی

کتلت ماهی یکی از غذاهای اصیل خطه جنوب خصوصاً آبادان و خرمشهر و بوشهر است. این غذا بسیار خوش طعم و خوش خوراک و یک نوع سورپرایز در مهمانی‌های خودمونی و فامیلی به حساب می‌آید. البته لذت خوردن آن به زحمتش می‌آرزد.

مواد لازم:

ماهی صافی اندازه متوسط، ماهی شیر و یا قباد در اندازه متوسط.

سبزی ماهی شامل (گشنیز و شنبلیله)، پیاز، سیر، زردچوبه و ادویه ماهی، فلفل سیاه و فلفل قرمز، پودر زنجبیل، آرد گندم، روغن سرخ کردنی.

طرز تهیه:

ابتدا شکم ماهی را شکافته و کاملاً پاک نموده و با لبه چاقو روی پوست ماهی کشیده تا پاک شود. البته شیر و قباد فلس ندارد ولی ماهی صافی مقدار کمی فلس ریز دارد و سپس سر و دم ماهی را جدا کرده و ماهی را شسته و آنها را بدون خرد کردن درون یک عدد صافی (آش پالا) گذاشته و آن را روی دیگ که تانیمه پر آب شده قرار داده و دیگ را روی شعله آتش گذاشته و سردیگ را روی آش پالا حاوی ماهی قرار داده تا بخار پز گردد. لازم به توضیح است که ماهی حتماً بخار پز گردد و با شعله ملایم حدود ۴۰ دقیقه کافی است.

حشو یا سبزی ماهی

طرز تهیه سبزی ماهی و بقول جنوبی ها حشو

یک عدد پیاز متوسط را نگینی وریز خرد کرده و درون روغن با حرارت ملایم تفت داده و سبزی گشنیز و کمی شنبلیله کاملاً خرد و ساطوری شده اضافه نموده (شنبلیله اگر زیاد باشد حشو طعم تلخی میگیرد) مقداری که از حالت خامی در آمد چند حبه سیر رنده شده را هم اضافه نموده و بوی معطر سیر که بلند شد کمی زرد چوبه و ادویه ماهی و فلفل سیاه و قرمز و پودر زنجبیل هم اضافه نموده تا حشو کاملاً سرخ گردد.

با پوشیدن دستکش ماهی های بخار پز شده را از پوست و خار جدا و چرخ کرده و برای قوام موقع سرخ کردن مقداری آرد گندم اضافه نموده تا حالت آبکی آن تقریباً از بین رفته و کمی سفت گردد.

درون تابه که مقداری گود و لبه دار باشد (برای جلوگیری از پاشیدن روغن به اطراف) روغن سرخ کردنی ریخته و روی شعله ملایم قرار می دهیم.

اندازه کف دست از ماهی را جدا کرده و پهن کرده و از حشو آماده شده روی آن گذاشته و با همان مقدار ماهی روی آن را پوشانده تا حشو کاملاً درون مواد قرار گیرد آن را درون تابه گذاشته و مقداری که رنگ طلایی شد، طرف دیگر آن را هم سرخ نموده. لازم به تذکر است بخاطر اینکه ماهی قبلاً بخار پز شده احتیاج به سرخ کردن کامل نمی باشد هم اینکه مقداری طلایی شد کفایت می کند.

کلت ها را درون دیس گذاشته با مقداری سبزی معطر ریحون و جعفری و پیازچه و تربچه قرمز و سفید و چند قلم فلفل سبز تزیین نموده و با ترشی سیر و یا ترشی انبه میل فرمایید.

این کلت ماهی مانند اکثر غذاهای خطه جنوب با صرف

وقت و دقت و حوصله و پای کار ماندن و علاقه به پخت و پز تهیه می‌گردد و حاصل این همه تلاش؛ غذایی لذیذ می‌باشد که بعد از صرف آن؛ تعریف دستپخت شما و تازگی و یکنواخت نبودن غذاهای دورهمی بحث داغ محافل خصوصی و خانوادگی شما خواهد بود. امید که به مذاق دوستان گرامی خوش آمده باشد.

نوش جان و گوارای وجودتان.





فلافل



میگو سوخاری

لبلبو و فلافل در خاطره‌ها

محمود دهقانی

لبلبی یا لبلبو یا آب نخود که به مرهم سینه!!! معروف بود از همان نخود درشت فلافل درست می شد.

برای لعاب دار شدن، مغز قلم گوساله و یا مقداری از نخود را با گوشتکوب کوبیده اضافه میکنند.

برای چاشنی از آبلیمو یا سرکه و نمک و فلفل سیاه استفاده می شد. برای تزیین روی دیگ چند قلم فلفل قرمز و سبز گذاشته می شود.

قیمت یک کاسه (اندازه لیوان بستنی) در دهه ۱۳۵۰ حدود پنج ریال بود.

قیمت ساموسه معمولی (ترکیب سیب زمینی و تره و جعفری) دو ریال و پاکوره هر دو عدد یک ریال بود. سُس ساموسه را با تمر هندی و فلفل زیاد درست می کردند به طوری که صورت مان سرخ می شد. می گفتند رگ ها را باز می‌کنه.

فلافل اونموقع مثل امروز زیاد استفاده نمی شد خیلی محدود بود و معمولاً با نون تافتون پیچیده می شد.

زمان جوانی من، ساندویچ کالباس، برند آرزومان: مارتادالا و خشک و ژامبون و ساندویچ سوسیس بندری با سوسیس آلمانی مشتری بیشتری داشت. در خیابان امیری چند ساندویچی با کلاس بود آنجا می رفتیم و سفارش می دادیم. من تازه به استخدام شرکت درآمده بودم.

از غذاهای خوش طعم در رستوران های جدید خوردن یک پرس لوبیا چیتی با لعاب زیاد و فلفل و زیتون سیاه به همراه نوشیدنی بود.

باشگاه های شرکت نفت علاوه بر غذاهای متنوع از اول غروب کباب کوبیده در نان تافتون و یا باگت (باخسام) در ورق

مانند فویل نازک پیچیده شده با قیمت یک تومان طبخ و ارائه می‌کردند.

توصیف جنب منقل مستطیل شکل تقریباً یک متر و نیم تو نوبت می‌ایستادیم.

فروشنده‌ها باقله همراه نخود عرضه می‌کردند که چاشنی آویشن داشت. بعضاً باقله (باقله به زبان عربی) با پیاز طبخ و با نون خورده می‌شد.

دو نفر دزفولی در آبادان روی چند تا الوار تخته حدود سی سانتی گنجشک در سیخ چوبی به فروش می‌رساندند. روی تخته‌ها با لنگ پوشیده شده بود و با صدای "بیا بنگشته بیا بنگشته حسابی" نظر مشتری‌ها را جلب می‌کردند.

معمولاً حرفه ای‌های آبادان و اهواز برای صرف این گنجشک‌ها به کافه خوزستان اول جاده کوت عبدالله سرازیر می‌شدند.

* گنجشک به زبان محلی بنگشت گفته می‌شد





پلومیگو

محمد رضا خدری

ابتدا میگو را پاک و رگ گیری می‌کنیم. برای پخت پلو میگو سایز متوسط مناسب تر است. سایز بزرگ گران تر سایز کوچک ارزان تر است چون من کارمند هستم متوسط را انتخاب می‌کنم.

سایز ۳۰ یا به تعبیری هر کیلو میگو شامل ۳۰ عدد میگو باشد چرا که اگر میگوها کوچکتر از این باشند در زمان پخت جمع می‌شوند.

پیاز را تفت می‌دهیم، سپس سبزی گشنیز را اضافه می‌کنیم کمی که سرخ شد سیر و ادویه جات که شامل زرد چوبه، ادویه کاری و کمی فلفل سیاه می‌باشد را هم اضافه می‌کنیم.

پس از اینکه سبزی کمی عصبانی شد و سرخی گرفت، میگوها را که قبلاً با کمی زرد چوبه و نمک مزه‌دار کرده‌ایم به سبزی اضافه می‌کنیم و در این مرحله مقداری پودر لیمو امانی زرد به میگو اضافه کرده و ۵ تا ۷ دقیقه با شعله بلند تفت می‌دهیم.

اگر شعله کم باشد میگو اصطلاحاً آب می‌اندازد.

بعد از ۵ تا ۷ دقیقه اجاق گاز را خاموش می‌کنیم.

برنج را آب کش کرده مقداری لوبیا عربی پخته شده به ترکیب اضافه می‌کنند که بنده نیز در این پخت همین روش را اجرا کردم.

اگر اهل ته دیگ هستید نان مورد علاقه خود را کف قابلمه

قرار بدهید.

برنج را کف قابلمه ریخته و کمی سبزی شوید خشک اضافه می‌کنیم تا بصورت لایه لایه در بیاید و سپس مواد میگورا را لا به لای پلو قرار می‌دهیم و به مدت ۴۰ دقیقه می‌گذاریم دم بکشد.

و اما لوبیای عزیز:

میدانید خیلی افراد از لوبیا عربی در پلو میگو استفاده نمیکنند و این مورد بستگی به سلايق افراد دارد ولی از نظر من این روش پخت خوش طعم تر می‌شود. نوش جانتان برای ۴ پیمانه برنج ۱۵۰ گرم سبزی خرد شده گشنیز، کمی سبزی شنبلیله خشک، به میزان خیلی کمی نیز سبزی شوید خشک استفاده می‌شود.

مقدار سبزی شوید خشک سلیقه ای می‌باشد چراکه بعضی افراد پلو میگورا پُر شوید دوست دارند و بعضی اصلا از سبزی شوید در این پخت استفاده نمی‌کنند.

نکته آخر؛ فصل خرید میگوی خوب به رنگ صورتی از نیمه مرداد تا نیمه شهریور است.



پلو میگو



گیونه یا لک

احمد زیرک

ماده اصلی گیونه گندم خُرد شده است و به دو صورت دمپختی و کته‌ای درست می‌شود، غذایی ساده و مقوی. طرز تهیه:

مرحله اول مقداری گیونه را در دیگ می‌ریزیم مقدار آن بستگی به تعداد و اشتها مصرف کننده‌ها دارد. گیونه را مقداری تف می‌دهیم، بعد پیاز داغی را که قبلاً آماده کردیم و مقداری رب گوجه به آن اضافه می‌کنیم و با مقداری آب به صورت دم پخت، دم می‌دهیم؛ ادویه و نمک هم اضافه می‌کنیم، معمولاً قدیمی‌های آبادان این غذا را با دال عدس و یا کله ماهی سرو می‌کنند.

دو پیازه

طرز تهیه:

مقداری سیب زمینی را با آب بار می‌گذاریم تا آب پز شود و از ظرف در می‌آوریم و پوست می‌کنیم و بصورت تکه‌های ریز در می‌آوریم البته سیب زمینی‌ها نباید زیاد له شوند. بعد در ظرف دیگر پیاز داغ درست می‌کنیم و ادویه‌جات می‌زنیم و مقداری سبزیجات معطر مثل نعنا و یا ریحان و یا شوید اضافه می‌کنیم و سیب زمینی‌ها را در آن تفت می‌دهیم. در آخر مقداری لیمو عمانی و فلفل اضافه می‌کنیم.



خورش بامیه سبز

علی اکبر فرصتی

مواد لازم برای دو نفر:

گوشت ۲۵۰ گرم

بامیه ۲۰۰ گرم

سیب زمینی یک عدد متوسط

نمک، فلفل، زردچوبه، لیمو عمانی به اندازه لازم

پیاز یک عدد متوسط

گوجه رنده شده دو عدد

طرز تهیه:

ابتدا پیاز داغ را تهیه کرده، سپس گوشت را با پیاز داغ تفت می‌دهیم، نمک و فلفل، زردچوبه، لیمو عمانی را اضافه نموده، گوجه رنده شده را به آن می‌افزاییم، بعد از پختن گوشت، ابتدا سیب زمینی که بصورت نگینی در آمده به آن اضافه کرده، بعد از نیم پز شدن مواد فوق، بامیه را به خورش اضافه نموده و روی حرارت ملایم قرار داده تا به اصطلاح جا بیفتد، لازم بذکر است که بعضاً از بامیه سرخ کرده در خورش استفاده می‌کنند.



غذای نان لقمه ای

علی اکبر فرصتی

یکی از غذاهای سر دستی و به اصطلاح لقمه‌ای، همان نان روغنی همراه با شکر می‌باشد. که در آبادان بواسطه وجود تنور در منازل غذای مورد اشاره به نحو عالی تهیه و در جایگاه خاصی قرار داشت. نون گرمی که از تنور خارج می‌شد، حاصل دسترنج مادر و پدر بود و عطر و بویی خاص خودش را داشت و در هیچ نانوائی نظیرش پیدا نمی‌شد.

تهیه آن روش پیچیده‌ای نداشت ولی خوشمزگی آن صد چندان بود، مقداری روغن نباتی که در آن زمان از مرغوبیت بهتری بر خوردار بود، روی نان پهن می‌کردند، و مقداری شکر روی آن می‌پاشیدند، (البته گاهی اگر کسی روغن حیوانی در منزل داشت و استفاده می‌کرد کیفیت شاید دو چندان می‌شد) سپس نان را پیچیده و با لذت تمام به دندان می‌کشیدند و اگر جای اغراق نباشد. در جای خودش خوردنی جالبی می‌شد و تا نیمروز از گرسنگی در امان بودیم.

نوع دیگر این غذا را با نان تیری درست می‌نمودند و به این صورت بود که نان را خرد و با مقداری روغن حیوانی و یا نباتی مخلوط نموده، به آن چنگال می‌گفتند، اونهم با حال بود، شاید یکی از دلایل تعریف در خصوص کیفیت این نوع غذا در این باشد که مردم آبادان اکثرا اهل فعالیت بودند و انرژی زیادی را در گرمای آن منطقه، مصرف می‌کردند، به همین دلیل این لقمه را با لذت می‌خوردند.

نوش جانتان

آب بامیه

علی اکبر فرصتی

آب بامیه (خورش بامیه بدون گوشت).

این نوع غذا را معمولاً به علت نداشتن گوشت، غذای ارزان قیمت و برای خانواده‌های پر جمعیت و شاید با بضاعت مالی ضعیف مورد استفاده قرار می‌گرفت. در مناطق دیگر به این نوع خورش‌ها (بدون گوشت) یتیمچه و یا یتیمک هم می‌گویند ولی در بعضی از مناطق آبادان به آن (آب بامیه) می‌گفتند.

طرز تهیه آن معمولاً مانند خورش‌های عادی است، ولی با آب تقریباً زیاد و بامیه سبز و ادویه جات، پخته می‌شود. معمولاً با تیکه‌های نان، تلیت با حالی را تهیه و با مخلفات پیاز و ترشی میل می‌کردند.

نوش جاننان





لب لبو

زیبا شیر محمدی

لب لبو معمولاً به عنوان عصرانه و تقریباً ایام زمستان در آبادان طرفداران بسیاری داشت و در حال حاضر در شهرهای مختلف رواج دارد و یک میان وعده مغذی به حساب می آید. آن را آب جوجه هم می نامند.

مواد لازم برای تهیه لب لبو برای دو نفر:

یک پیمانه نخود

نمک، فلفل، گلپر

قلم گوسفند به دلخواه

طرز تهیه:

از شب قبل نخودها را خیس کرده و چندین بار آب آنرا عوض می کنیم تا نفخ آن گرفته شود. سپس با مقداری آب روی حرارت ملایم می پزیم، لازم بذکر است که اگر مایل به استفاده از قلم گوسفند هستیم، آنرا همزمان با نخودمان می پزیم و در آخر نمک و فلفل قرمز، به آن اضافه نموده و در زمان سرو از گلپر و یا نعنای داغ جهت کیفیت بهتر و البته برای جلوگیری از نفخ معده استفاده می شود.

نوش جان



دال عدس

زیبا شیر محمدی

دال عدس غذای محلی و سنتی جنوبی‌ها است، پاکستانی‌ها و اهالی هندوستان آنرا به کشور خودشان ربط می‌دهند. این غذا را معمولاً تند و تیز درست می‌کنند.

مواد لازم:

۱/۵ پیمانه عدس

۵ حبه سیر

۱ عدد پیاز بزرگ و خرد شده

۲ عدد سیب زمینی متوسط

۱ قاشق غذاخوری رب گوجه

ادویه (نمک، فلفل قرمز تند، زردچوبه، فلفل سیاه) به میزان لازم

روغن به میزان لازم

تمر هندی یک پیمانه

طرز تهیه:

برای تهیه این غذا ابتدا عدس را پاک کنید و در آب بخیسانید و به همراه سیب زمینی که قبلاً آنرا نگینی خرد کرده روی حرارت قرار دهید تا پخته شود، سپس در ظرف دیگر پیاز ها را سرخ کرده و به آن سیر و ادویه اضافه نموده و بعداً رب گوجه را بیافزائید، تا خامی آن گرفته شود. سپس تمر را به ظرف عدس اضافه کنید، تا جوش بخورد، نهایتاً با کم کردن حرارت، غذا اصطلاحاً جا می‌افتد

نوش جان

سنبوسه در متون تاریخی



در کتاب نعمت نامه نصیرالدین شاهی اشاره‌ای به تهیه و پخت سنبوسه شده است. این کتاب متعلق به قرن شانزدهم و هم اکنون در کتابخانه بریتانیا نگهداری می‌شود.

کتاب برای غیاث شاه، حکمران گجرات هندوستان در سال‌های ۱۵۰۰-۱۴۶۹ میلادی، به قلم تحریر درآمده است.



مچبوس

مچبوس به معنای قاطی شدن و غذایی است که به صورت ترکیبی تهیه می‌شود. مچبوس را می‌توان با گوشت یا مرغ یا ماهی تهیه کرد. مچبوس گوشت به زبان عربی مچبوس لحم می‌گویند. قدیمی‌ها پلو سبزی را با حشو و ادویه و ماهی مخلوط می‌کردند. اکنون در رستوران‌ها ماهی را سرخ می‌کنند و حشوروی آن می‌گذارند و با مخلفات تقدیم مشتریان می‌کنند.

طَبِیخ دورش بامیه

علی اکبر فرصتی

در بخش معرفی غذاهای سنتی آبادان، جا دارد که یادی کنیم از جمله معروف و آهنگین، (طبیخ دورش بامیه).
جمله ای که برای مردم اصیل آبادانی و خونگرم، بسیار آشنا و گوش نواز می باشد.

این جمله، شاید شعار گونه معمولاً در مواقع مختلف منجمله موقع طبخ و خوردن غذای مفصل بین بچه های آبادان رواج داشت و گاهی حالت طنز بخود می گرفت.

در جمله فوق الذکر منظور از طبیخ همان پلو بوده و بامیه را به خورش و در کل به قاتق پای پلو گفته می شد.

درود به اهالی با صفای آبادان