

آشپزی با خلیل عقاب

آیا در پخت املت از پیاز استفاده می‌کنیم؟



قبل از پاسخ به این سوال اجازه دهید ببینیم اصولاً املت از ترکیب چه چیزهایی تشکیل می‌شود. البته که این سوال پاسخی نه چندان مشخص دارد. ترکیبات املت بسته به جغرافیا، فرهنگ و سنت‌های هر کشور و حتی هر منطقه متفاوت است. همان‌طور که شما هم حدس می‌زنید، تخم مرغ ماده اصلی املت است. وقتی از املت ایرانی صحبت می‌کنیم نخستین چیزی که در ذهن ما نقش می‌بندد ظرف رویی قهوه‌خانه‌های سنتی

ایرانی است که صاحب قهوه‌خانه با انبردست روی میز شما قرار می‌داد. که به همراه پیاز خام و معمولاً بانان بربری یا فافتون یا حتی لوانش میل می‌شود. اما از نظر این حقیر این غذای روح و جسم که در هر زمانی و حالتی خوشمزه است، املت نیست بلکه تخم مرغ پزده شده است که شاید بهتر است همان «تخم مرغ تپی» نامیده شود. املت سنتی ایرانی ترکیبی از پیاز، گوچه فرنگی، تخم مرغ و ادویه جات (لفل سیاه، نمک و زردچوبه) است.

نسبت گوچه به پیاز ۱۰ به یک و برای هر ۲ گوچه فرنگی متوسط یک تخم مرغ استفاده می‌شود. ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد کرده و در مقداری روغن به همراه فلفل سیاه و زردچوبه کمی تفت می‌دهیم، سپس گوچه فرنگی‌ها را که خرد کرده‌ایم اضافه می‌کنیم و روی آن نمک می‌پاشیم و در ماهیتابه را می‌گذاریم و اجازه می‌دهیم تا گوچه‌ها به اصطلاح آب بیندازند. سپس تخم مرغ‌ها را به آن اضافه کرده و مخلوط می‌کنیم و پس از چند دقیقه املت آماده است. با این ترکیب تقریباً می‌توان گفت که ماده اصلی تشکیل دهنده املت ایرانی گوچه فرنگی است. البته که رب به خوشرنگ‌تر و خوش طعم‌تر شدن املت کمک می‌کند. در برخی از نواحی شمال کشور در هنگام تهیه املت سنتی حتی تخم مرغ را به صورت دلخواه اضافه می‌کنند. در واقع پیاز و گوچه فرنگی را مواد اصلی دانسته و در انتها تخم مرغ اضافه می‌کنند و آنها را مخلوط نمی‌کنند و اجازه می‌دهند به نوعی تخم مرغ بدون پوست آب‌پز شود.

برای داشتن املتی با بافت نرم و در اصطلاح پفکی می‌توانید ابتدا تخم مرغ‌ها را به صورت جدا و به همراه شیر، خامه یا آب هم بزیند و سپس به مواد دیگری که مد نظر دارید اضافه کنید. این نوع املت معمولاً در ایران به عنوان املت‌های اروپایی و آمریکایی معروف است. هر نوع سبزیجات و صیفی‌جات از جمله قارچ، اسفناج، کدو، بادمجان، شویب، گشنیز و غیره و انواع پنیرها مانند پارمزان، موزارلا، گودا، فتا و غیره نیز می‌توانید در تهیه املت‌هایی به این سبک استفاده کنید.

یکی از املت‌هایی که پیشنهاد می‌کنم حتما امتحان کنید، املت سیب‌زمینی است.

ابتدا سه عدد سیب‌زمینی متوسط را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کرده و در روغن (ترجیحاً حیوانی) با زردچوبه، فلفل سیاه و نمک و آبش کمی سرخ کنید. دقت کنید که نباید سیب‌زمینی کامل سرخ شود. دو عدد قارچ متوسط و یک عدد پیاز کوچک را خرد کرده و به سیب‌زمینی اضافه کنید. سپس چهار عدد تخم مرغ را به همراه یک چهارم لیوان شیر و نمک و فلفل سیاه و پاپریکا خوب هم بزیند و به مخلوط اضافه کنید. حرارت را کم کرده و در ماهیتابه را بگذارید و اجازه دهید به آرامی بپزد. در انتها کمی پنیر پیتزایی را بر آن رنده کنید و اجازه دهید پنیرها آب شوند. می‌توانید چند برگ گشنیز تازه نیز روی آن اضافه کنید.

در واقع همان نسخه شیک تر سیب‌زمینی-تخم مرغ خودمان است، ولی بسیار خوشمزه تر و چشم‌نوازتر. ■

فرهنگ غذایی

کارنامه خورش منتشر شد



نشر اطراف کتاب «کارنامه خورش» در بردارنده دستور غذاهای نادر میرزا قاجاری را به کوشش نازلی ناظمی منتشر کرد.

این اثر در بردارنده دستور کامل غذاهای مختلف ایرانی و گاهی غیر ایرانی است که به همت نادر میرزا و همراهی همسرش نوشته شده است. تسلط نویسنده به ادبیات، تاریخ و طب دوره خودش و

دقت او در نگارش باعث شده کتاب «کارنامه خورش» تنها دستور طبخ غذاهای مختلف نباشد. این کتاب فرهنگ‌نامه‌ای از غذاهای ایرانی است به همراه شرح حوادث تاریخی، خاطرات نویسنده، قصه و شعر که همه با نظمی کنار هم نشسته‌اند. توصیفات و ابداعات زبانی برای طعم‌ها و تاریخچه غذاهای محلی ایران، همراه گزارش آداب و رسوم روابط اجتماعی و خانوادگی آن دوره کاری کرده که این متن در گذر زمان همچنان خواندنی و تازه باشد. خوانش دیگری از نسخه این دستورات غذایی را انتشارات دانشگاه تهران قبلاً به چاپ رسانده است. اما نشر اطراف در آماده‌سازی «کارنامه خورش» علاوه بر خوانش دوباره و دقیق نسخه خطی و رفع ابهام‌ها به ویرایش و خوش‌خوان‌سازی پرداخته است. پی‌نوشت کتاب نیز شامل تغییراتی است که برای خوش‌خوانی و وضوح متن اعمال شده است. همچنین نکات و اطلاعاتی که دانستن آن خواندن متن را برای مخاطب آسان‌تر می‌کند نیز در این بخش آورده شده است. درباره نویسنده کتاب آمده است: «نادر میرزا قاجاری یکی از نوادگان فتحعلی‌شاه است که برخلاف خیلی از شاهزادگان قاجاری قدر ندید و بخشی از عمرش را به دلیل درگیری‌های سیاسی در زندان گذراند. او را می‌توان یکی از شاهزادگان فرهیخته قاجاری دانست که سال‌های آخر عمرش را به مطالعه و نویسندگی گذراند. «تاریخ و جغرافی دارالسلطنه تبریز»، «نوادراالامثال» و «لغات تشریح انسان» از آثار اوست.» انتشارات اطراف در گرافیک کتاب بر اساس ذوق و سلیقه نویسنده در نسخه خطی عمل کرده است. نام کتاب، طراحی جلد، فونت و نشانه‌هایی که در عنوان کتاب و سرفصل‌ها استفاده شده همه بر اساس نسخه خطی نادر میرزا است. ■



نگاهی به دورساله آشپزی دوره صفویه

تاریخ‌نگاری دلمه سیرابی

به متون کهن و آشپزی دارد می‌تواند مرجع مهمی هم برای پژوهنده‌های حوزه غذا باشد. تنها ۶۲ صفحه ابتدایی این کتاب توضیحاتی درباره متن‌های تاریخی در حوزه آشپزی است. در بخش «کتابشناسی آشپزی پیشینه» ایرج افشار فهرست بلند بالایی از کتاب‌هایی آورده که به طور مستقیم به مسأله آشپزی پرداخته‌اند یا در آن نکاتی مرتبط با استفاده از مواد غذایی و خواص آن گردآوری کرده است. در واقع خواندن همین ۶۲ صفحه می‌تواند برای هر کسی که پژوهش را در حوزه آشپزی شروع می‌کند نقطه آغاز مناسبی باشد. افشار همچنین سعی کرده برخی کاستی‌های موجود در این حوزه را هم پوشش دهد. برای مثال می‌نویسد که هنوز فرهنگ خاص واژه‌ها مربوط به خوراک ندارد و به ویراستاران چند کتاب تاریخی ایراد می‌گیرد که چرا فهرست خوراکی‌های کتاب را در جایی جدا جمع‌آوری نکرده‌اند. برای همین خودش بخش کوتاهی از لغات و واژه‌های فراموش شده آشپزی را که در این رساله‌ها با آنها برخورد کرده گردآوری کرده است.

صفت قلیه سیب و قلیه به

در اینجا دستور دو غذا را به روشی که در این رساله‌های قدیمی بیان شده می‌آوریم. نکته مهم این است که باید بدانیم در برخی دستورها غذاهای این رساله‌ها، مقیاس‌ها بر اساس دربار پادشاهان گفته شده و برخی غذاها از جمله غذاهای اعیانی به حساب می‌آیند. به‌ویژه غذاهایی که با یک گوسفند کامل پخته می‌شوند. از این رو اگر قصد درست کردن غذایی براساس دستور این رساله‌ها را دارید به سراغ غذاهایی بروید که در آن روزگار در سفره مردم عادی دیده می‌شدند. نکته دیگر استفاده از واژه «قلیه» برای خورش است. در واقع در زمان صفویه از عبارت «قلیه» برای خورش استفاده می‌شد. گرچه قلیه به معنی سرخ شده است و حالا در جنوب ایران هم به عنوان خورشی که با ماهی پخته می‌شود اطلاق می‌شود. در ادامه دستور غذایی پخت «قلیه سیب و قلیه به» را بر اساس دستور غذایی که محمدعلی باورچی بغدادی در ۹۲۷ هجری ضبط کرده می‌خوانیم: «بیازند گوشت گوسفند جوان فربه و ریزکنند از بادام بزرگ ترو آب به قدر حاجت در دیگ کنند. چون آب گرم شود گوشت را ببیندازند و کف بگیرند و قلیه و آب صاف کنند و باز در دیگ بچینند و آب به قدر حاجت و نیم من پیاز حلقه و نیم من نخود مقشر در روی قلیه کنند و آتش تند کنند. چون قلیه نیم‌رس شود کوفته ریز ببیندازند. چون کوفته ریز خود را بگیرد به یا سیب-هر کدام خواهند- در روی قلیه ببیندازند و کرفس و نعناع خشک یا تریببندازند و سرد کنند. اگر تریشی کمی کند از آب غوره یا آب لیمو یا عرق نعناع هر کدام باشد ببیندازند و اگر ترش باشد چاشنی قند دهند و در محل فرو آوردن سیر کوفته و نعناع ساویده ببیندازند.»

گیپا یا دلمه سیرابی

یکی از غذاهای فراموش شده که تنها در بخش‌های خاصی از ایران رواج دارد «گیپا» است که در این دورساله بخش مهم و مفصلی را به خود اختصاص داده که نشان می‌دهد در گذشته غذایی فراگیر و احتمالاً اشرافی بوده است. در رساله «ماده الحیوه» نورالله آشپز در فصل «گیپا» می‌نویسد: «بدان که گیپا طعام قرار داده لذت‌بخش است. اگر خوب به عمل آورند. صفت او آن است که شیردان و چربه بوده و شکنجه گوسفند را پاک کرده، بعد از آن به صابون عراقی با دستمال سفید مکرراً پاک کرده، بعد از آن بشویند و گوشت بسیار را ریزه نموده- اولی آن است که استخوان نداشته باشد. دنبه بسیار را قیقه کشیده، چنانکه آب شود و پیاز مقدار دو من به وزن تبریز و ادویه پنجاه مثقال و سنبله و دواله به قدر احتیاج و برنج مقدار نیم من. بعضی زعفران می‌کنند و گوشت دو من و دنبه یک من و این مصالح یک لنگر است. شیردان و غیره را به قاعده بار بگذارند تا تترکد و چون پرکنند سرش را دوخته به دیگ اندازند و چندان بجوشانند که نرم شود. بعد از آن او را صاف کرده و با آب سرد شسته. بعد از شیردان و غیره را در ته دیگ بچینند و شربت به قدر احتیاج دهند. روغن ریخته دم کنند.» ■

سامان موحدی‌راد در میان انواع لذت‌هایی که می‌توان با آشپزی تلفیق کرد شاید جای خواندن کتاب و آشپزی کردن خالی باشد. آن هم خواندن متنی تاریخی و آشپزی کردن بر اساس این متن تاریخی. به تازگی چند کتاب در حوزه آشپزی منتشر شده است که برخی از آنها رساله‌ها و دستور غذاهای تاریخی را بررسی و منتشر کرده‌اند. در این میان اما هنوز کتابی که ایرج افشار در سال ۱۳۶۰ منتشر کرد و سال گذشته بعد از سه دهه بار دیگر تجدید چاپ شد اهمیت فراوانی دارد. کتابی که حاصل بررسی دو رساله مهم آشپزی در عهد صفوی است. چنان که خود ایرج افشار در ابتدای کتاب می‌نویسد در این کتاب به دو رساله «کارنامه» و «ماده الحیوه» پرداخته شده است. کتاب اول که «کارنامه» نام دارد تألیف حاجی محمدعلی باورچی بغدادی است. طبق آنچه در خطبه کتاب آمده است مولف کتاب آشپز (باورچی) بوده و پدرش هم آشپزی می‌کرده است. آنها برای یکی از اعیان و اشراف و رجال عصر شاه اسماعیل صفوی کار می‌کردند که در خطبه کتاب از آن شخص به عنوان «میرزایی» یاد شده است. مولف کتاب را سال ۹۲۷ در سفری که به جانب اردبیل و به قصد زیارت آستانه شیخ صفی رهسپار بود پس از مراجعت از آن دیار تألیف کرده است. رساله دوم هم به «ماده الحیوه» شهرت دارد و حدود ۷۶ سال پس از رساله اول تألیف شده است. این رساله تألیف نورالله نامی است که آشپز شاه عباس اول بوده است. خودش می‌نویسد که «پدرانش از عهد شاه اسماعیل در دستگاه پادشاهان صفوی سمت آشپزی داشته‌اند.» آنچه از سرگذشت او به دست می‌آید این است که به اجازه شاه عباس صفوی به حجاز رفت و پس از بازگشت رساله حاضر را در سال ۱۰۰۳ قمری نوشت.

«آشپزی صفوی» از کجا آمد؟

انتشارات سروش در سال ۱۳۶۰ کتاب «آشپزی دوره صفوی» را به کوشش ایرج افشار منتشر کرد. افشار در مقدمه کتاب توضیح می‌دهد که این رساله‌ها چگونه به دستش رسیده است. آنچه‌ان که افشار می‌گوید تنها نسخه کتاب «کارنامه» از ترکیه به دست آنها رسیده و حالا در کتابخانه دانشگاه تهران نگهداری می‌شود. در کتاب و از قول افشار آمده که «یگانه نسخه کتاب که تاکنون به دست آمده است نسخه‌ای است که از مملکت ترکیه به کتابفروشی «اتوهاراسیویتز» رسیده بود و کتابفروشی مذکور در سال ۱۳۵۵ آن را ضمن نمایشگاهی در کتابخانه مرکزی دانشگاه ملی ایران در تهران به معرض نمایش گذاشت. سپس من توفیق یافتم در سفر تابستان ۱۳۵۶ که به «ویسبادن» کردم آن را برای کتابخانه مرکزی و مرکز اسناد دانشگاه تهران خریداری کنم.» نسخه اصلی کتاب به سال ۹۲۷ هجری بر می‌گردد و خطش نسخ است و ۱۰۳ صفحه دارد. همچنین درباره کتاب «ماده الحیوه» باید بدانیم که دو نسخه از آن در ایران موجود است. نسخه اول برای مرحوم محمود فرهاد معتمد بود که از طریق دوستی در اختیار آقای افشار قرار گرفته و حوالی سال ۱۳۳۳ در مجله «فرهنگ ایران زمین» به چاپ رسیده و دیگری متعلق به کتابخانه مجلس است و قدیمی‌تر از نسخه اول است. آنچه‌ان که از جست‌وجوها و بررسی‌ها هم به نظر می‌رسد این دورساله مهم‌ترین منبع از منابع آشپزی دوران صفویه است که بعدها پایه‌گذار سبک آشپزی شدند که این روزها در ایران رایج است. نجف دریاپندری هم در نوشتن کتاب معروف آشپزی‌اش از این دورساله که ایرج افشار گردآوری کرده استفاده کرده و بخش «خورش‌های صفوی» کتابش را به مد آنها جمع‌آوری کرده است. گرچه در ابتدای فصل چنین می‌نویسد: «این دورساله به سبب کهنگی و آشفتگی زبان نویسندگان رساله‌ها که آشپز درباره شاه اسماعیل اول و شاه عباس اول بوده‌اند، در نگاه اول چندان روشن به نظر نمی‌آید، ولی با کمی تأمل و تجربه مضمون عملی آنها را می‌توان استنباط کرد.»

مرجعی مهم برای پژوهش

خواندن کتاب «آشپزی دوره صفوی» علاوه بر لذت‌هایی که برای علاقه‌مندان