

## خورد و خوراک سنتی مردم میبد<sup>۱</sup>

حوا مهدوی<sup>۲</sup>

الگوی تغذیه، با ویژگی‌های جغرافیایی، اقلیمی و فرهنگی هر منطقه ارتباط مستقیم دارد بر این اساس فرهنگ غذایی ایرانی - اسلامی در میان ملل جهان جایگاه ویژه‌ای دارد زیرا سرزمین ایران اسلامی با برخورداری از مواهب طبیعی و تنوع تولیدات دامی و کشاورزی دارای تنوع غذایی فراوان است. از این رو به منظور آشنایی با غذاهای بومی شهرستان میبد آنها را در چند عنوان معرفی کرده‌ایم.

### غذاهای فوری

#### ● کله جوش

ابتدا مقدار نیم کیلو کشک را خیس‌انده سپس آن را با دست در کشک مال می‌مالیم و به تدریج به آن آب اضافه می‌کنیم تا به صورت مایع غلیظی درآید. آنگاه آن را صاف کرده

---

۱. شهر میبد در شمال غرب شهر یزد و در حاشیه کویر مرکزی ایران قرار دارد. اراضی خاوری آن دشت و هموار است و از سوی غرب به کوهپایه و ارتفاعات جنوبی عقدا منتهی می‌گردد. شهرهای یزد، صدوق و اردکان به ترتیب همسایگان جنوب شرق، جنوب و شمال این شهرستان هستند. ([www.meybod.gov.ir/portal/layout](http://www.meybod.gov.ir/portal/layout))

این مقاله توسط خانم شهرزاد دوستی تنظیم شده است.

۲. خانم حوا مهدوی از فرهنگیان فعال واحد فرهنگ مردم مرکز تحقیقات صداوسیما هستند. ایشان سال ۱۳۵۳ و از طریق برنامه رادیویی مرحوم انجوی شیرازی همکاری با این واحد را آغاز و با تلاش خستگی‌ناپذیر نسبت به جمع‌آوری آداب و سنن شهر میبد اقدام کردند. ایشان در طول ۴۰ سال همکاری اسناد و گزارش‌های فولکلوریک فراوانی به واحد فرهنگ مردم ارسال کرده‌اند و هم‌اکنون از فرهنگیان فعال میبد محسوب می‌شوند.

در قابلمه می‌ریزیم و قابلمه را روی اجاق می‌گذاریم تا به جوش آید. وقتی یک یا دو جوش زد مقداری روغن، پیاز و نعنا داغ روی آن می‌ریزیم و به هم می‌زنیم. این غذا اغلب برای صبح‌های تابستان مصرف می‌شود.

### ● آب دوغ خیار

مقداری ماست را دوغ کرده و خیار سبز در آن رنده می‌کنیم و قدری مغز گردو و نعنا خشک به آن اضافه می‌کنیم سپس نان را در آن خرد کرده برای صبحانه مصرف می‌کنیم.

### ● کشک و خیار

کشک را خیسانده و در ظرف کشک‌مال ریخته و به تدریج به آن آب اضافه می‌کنند و با کف دست کشک‌ها را در ظرف می‌غلطانند. آنگاه قدری خیار سبز رنده شده و نعنا خشک داخل آن می‌ریزند و نان در آن خرد کرده و برای صبحانه در فصل تابستان مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### ● گورماست

قدری شیر گاو یا گوسفند را می‌جوشانند. پس از سرد شدن مقداری رب انار داخل آن می‌ریزند و به هم می‌ریزند. پس از آن که به صورت ارده شکل گرفت نان را در آن خرد کرده برای صبحانه مصرف می‌کنند.

### ● نان ورمالیده (سورگ surag)

ابتدا به مقدار لازم آرد گندم را با مقداری نمک و آب، خمیر می‌کردند و خمیر را به صورت چانه درآورده و با وردنه پهن می‌کردند. روغن را در تابه ریخته روی آتش می‌گذاشتند تا روغن داغ شود. سپس خمیر سورگ را در روغن سرخ می‌کردند. پس از سرخ شدن سورگ‌ها را از داخل روغن داغ بیرون می‌آوردند و روی سینی قرار می‌دادند و تا هنگامی که داغ بود روی آن شکر می‌پاشیدند و برای صبحانه می‌خوردند. از آنجا که خمیر این نان نیازی به ورآمدن نداشت سریع طبخ می‌شد.

### ● نان مشتوگ

نان‌هایی که از چند روز قبل می‌ماند در جای تمیزی خشک می‌کردند و صبح یکی از روزها نان خشک‌ها را درهاون سنگی بزرگ می‌کوبیدند و الک می‌کردند و باز درهاون می‌ریختند و قدری پیاز، پنیر گوسفندی و مقداری مغز گردو را درهاون ریخته همه را با هم می‌کوبیدند. بعد مخلوط را در ظرف بزرگی می‌ریختند و کمی آب به آن اضافه می‌کردند و مواد ترکیب شده را در مشت خود می‌چاله می‌کردند که به نون مشتوگ معروف بود. نان مشتوگ غالباً برای بچه‌ها تهیه می‌شد.

### ● اشکنه

اشکنه یکی از غذاهای ایرانی از نوع خوراک است که با نان میل می‌شود. اشکنه، سوپ یا روغن آبی است که از آرد، سبزی و پیاز داغ درست می‌شود. این خوراک دارای گونه‌های مختلف است.

- **اشکنه آردی:** ابتدا دو یا سه قاشق آرد گندم الک شده را با یک قاشق روغن تفت می‌دهیم، رنگ آرد که تغییر کرد و بوی خامی آن از بین رفت مقداری آب جوش و به مقدار لازم نمک، فلفل و زردچوبه به آرد تفت داده شده اضافه می‌کنیم و مرتب به هم می‌زنیم تا مخلوط یک‌دست شود. اگر دیدیم مخلوط خیلی غلیظ است مقداری آب جوش به آن اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با هم بجوشد وقتی مایع اشکنه نسبتاً غلیظ شد یک یا دو عدد تخم‌مرغ را در ظرفی جداگانه می‌شکنیم و به هم می‌زنیم و آن را داخل اشکنه می‌ریزیم، چند جوش که خورد اشکنه آماده است. گاهی به هنگام خوردن مقداری نعناع خشک و رب انار به آن اضافه می‌کنند.

- **اشکنه سیب‌زمینی:** ابتدا چند عدد پیاز متوسط را پس از ریز کردن داخل روغن سرخ می‌کنیم سپس آب جوش به آن اضافه می‌کنیم تا چند قُل بزند. آنگاه نمک، فلفل، زردچوبه و شوید خشک را در آن ریخته و اجازه می‌دهیم تا چند قُل بزند. سپس به تعداد دلخواه و لازم سیب‌زمینی را خرد کرده داخل اشکنه می‌ریزیم. بعد از اینکه سیب‌زمینی‌ها داخل اشکنه پخت و اشکنه غلیظ شد یک یا دو عدد تخم‌مرغ زده شده را داخل اشکنه می‌ریزیم.

بعد از آنکه اشکنه چند قُل زد و تخم مرغ بسته شد اشکنه آماده است. این اشکنه با سبزی خوردن و ترشی میل می‌شود.

- **اشکنه مرزنگوش:** ابتدا یک عدد پیاز متوسط را پس از خرد کردن در روغن حیوانی سرخ می‌کنیم. سپس یک یا دو کاسه آب جوش، کمی نمک، زردچوبه و فلفل به آن اضافه می‌کنیم. پس از اینکه چند قُل زد مقداری مرزنگوش خشک را پاک کرده (اگر سیخ دارد جدا می‌کنیم) در آب می‌ریزیم تا گرد و خاک آن جدا شود. مرزنگوش روی آب را جدا کرده به اشکنه در حال قُل اضافه می‌کنیم. پس از اینکه مواد به آرامی با هم مخلوط شد چند تخم مرغ زده شده را داخل اشکنه می‌ریزیم و گاهی تخم مرغ‌ها را جداگانه بدون اینکه در ظرف جداگانه زده شود داخل اشکنه می‌ریزیم و پس از اینکه تخم مرغ‌ها بسته شد اشکنه حاضر و آماده است. اشکنه با نان، ربّ انار یا ترشی بادمجان بسیار خوشمزه می‌شود. زمان طبخ این غذا نیم ساعت به طول می‌انجامد.

#### ● آبگوشت فوری یا آبگوشت گبری معروف

مقداری گوشت چرخ کرده را با یکی دو دانه پیاز متوسط خرد شده را داخل تابه

محتوی روغن می‌ریزیم و تابه را روی اجاق می‌گذاریم تا قدری سرخ شود. سپس به مقدار لازم نمک، زردچوبه، فلفل و یکی دو کاسه آب جوش هم به آن اضافه می‌کنیم و چند جوش که خورد آن را از روی اجاق برمی‌داریم و سر سفره می‌بریم و اگر خواستیم چند دانه



گوجه فرنگی هم خرد کرده با یکی دو سیب زمینی متوسط خرد شده داخل آبگوشت می‌ریزیم.

### ● خاکینه با تخم مرغ

چند عدد تخم مرغ زده شده دو سه قاشق غذاخوری آرد گندم و کمی نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و خوب به هم می‌زنیم تا مخلوط یکدست شود سپس مخلوط را داخل ماهی تابه که روغن آن داغ شده می‌ریزیم و در آن را می‌گذاریم تا پخته شود و بعد طرف دیگر آن را سرخ می‌کنیم و با ماست و رب انار و سبزی سر سفره برده می‌شود.

### ● شامی کباب

مقدار لازم گوشت چرخ کرده، آرد نخودچی و یکی دو دانه پیاز و سیب‌زمینی رنده شده و یک عدد تخم مرغ، کمی نمک، زردچوبه، فلفل و زنجبیل سائیده را با هم مخلوط و خمیر کرده، خوب ورز می‌دهیم و در روغن سرخ می‌کنیم.

### ● دم‌پخت عدس

ابتدا یک پیمانه عدس را خیس می‌کنیم و بعد از یک ساعت آن را با یک عدد پیاز متوسط بار می‌گذاریم. سپس یک یا دو پیمانه برنج خیس شده و یک یا دو قاشق غذاخوری روغن، قدری نمک، زیره سیاه و کمی شوید خشک لابلای دم‌پخت می‌ریزیم و آن را دم می‌گذاریم و بعد از نیم ساعت غذا آماده است.

### ● خورشت کدو حلوایی

ابتدا یک کدو حلوایی را پس از شستن پوست می‌گیریم و به صورت تکه‌های نسبتاً متوسط خرد کرده در روغن سرخ می‌کنیم و با مقداری آب و یک ملاقه شکر یا خاک قند و کمی نمک، زردچوبه، دارچین و نصف استکان سرکه انگور به مدت چهل و پنج دقیقه بار می‌گذاریم. این خورش با پلو صرف می‌شود و گاهی هم بدون اینکه سرکه داخل آن بریزیم برای شام شب طبخ می‌شود که بسیار شیرین و خوش‌مزه است.

### ● مسمای بادمجان بدون گوشت

مقداری بادمجان را پوست کنده نمک‌مال می‌کنیم و به مدت یک الی دو ساعت می‌گذاریم بماند، به این دلیل که هم آب تلخ و تیز آن کشیده شود و هم روغن زیاد مصرف نکند بعد آن را سرخ کرده و قدری پیازداغ و گوجه خرد شده به آن اضافه می‌کنیم و قدری نمک و زردچوبه داخل آن می‌ریزیم و با کمی آب‌جوش می‌گذاریم چند قُل بزند تا خورشت جا بیفتد. این خورشت بسیار خوش‌مزه است و در مدت زمان کمی حاضر می‌شود.

### ● کدو خیاری بدون گوشت

تعدادی کدو را ابتدا شسته و پوست می‌گیریم و هر کدام را به چهار قسمت تقسیم می‌کنیم و آنها را در روغن سرخ می‌کنیم. سپس قدری پیاز داغ، کمی نمک، زردچوبه، فلفل، دارچین، زنجبیل ساییده، یک ملاقه شکر، نصف استکان سرکه و کمی آب روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم بپزد.

### غذاهای حاضری

در مید شب‌های تابستان بیشتر اوقات نان و پنیر و هندوانه، نان و پنیر و خربزه، نان و پنیر و انگور، نان و پنیر و خیار سبز، ماست و خیار، ماست و شیر قند و گاهی اوقات ارده شیر و حلوا شکری صرف می‌شود.

### میان‌وعده‌ها

بیشتر مردم متناسب با فصول برای میان‌وعده انواع آش، میوه‌های فصل و چای می‌خورند. آنها در فصل بهار و تابستان غالباً پالوده یزدی، کاهو به همراه سرکه شیر، شربت آبلیمو، شربت آبغوره، شربت سکنجبین، بستنی، کماج و کیک یزدی می‌خورند. در گذشته خانم‌ها نان‌های خانگی همچون «نان تفور» و «نان چه‌پاتی» (čepâti) (ساج) می‌پختند و با پنیر و سبزی خوردن می‌خوردند. شایان ذکر است طرز تهیه کماج از این قرار است به مقدار یک کاسه خمیر ورآمده را با مقداری آرد، آب، شکر و زردچوبه با هم

مخلوط می‌کنند تا به صورت خمیری یک دست درآید. آنگاه خمیر را داخل یک قابلمه مسی کوچک که قدری روغن داغ شده در آن است می‌ریزند و قابلمه را داخل تنور روی آتش می‌گذارند. بعد از گذشت یک ساعت کماج آماده خوردن می‌شود.

مردم میبد در فصول بهار و تابستان بیشتر اوقات آش (شولی) شلغم، چغندر، کلم سنگ و رشته می‌پزند و به عنوان میان وعده قبل از نهار یا به عنوان عصرانه میل می‌کنند.

### ● آش چغندر

ابتدا یک یا دو کله چغندر را تهیه پس از شستن آنها را پوست می‌گیرند و خرد می‌کنند و به همراه یک پیمانه نخود و لوبیا که از قبل خیسانده شده‌اند با مقداری آب بار می‌گذارند. اگر فصل بهار باشد در داخل آش، برگ چغندر هم خرد می‌کنند و می‌ریزند. پس از آنکه محتویات اولیه خوب پخته شد یک پیمانه هم عدس خیس شده به آن اضافه می‌کنند وقتی مواد ترکیب شده پخته شد یک کاسه آرد گندم و قدری نمک و آب به آن اضافه می‌کنند. تا همه مواد با هم بپزد. مواد آش را آنقدر به هم می‌زنند تا مواد یکدست شود و آش ته نگیرد. در آخر مقداری روغن، پیاز، نعناع داغ و ادویه داخل دیگ می‌ریزند تا بجوشد. در آخر به مقدار لازم سرکه انگور یا سرکه انار یا رب انار داخل شولی می‌ریزند. چند جوش که خورد آش را از روی اجاق برمی‌دارند. برای چاشنی آن هم مقداری شکر داخل شولی می‌ریزند.

### ● آش شلغم

مقداری شلغم را شسته و خرد می‌کنند و بار می‌گذارند. بعد یک پیمانه ماش خیس شده داخل شلغم در حال پخت می‌ریزند تا پخته شود. سپس مقداری اسفناج و گشنیز خرد شده داخل آش می‌ریزند. وقتی سبزی‌ها هم پخته شد مقداری آرد و نمک در آش می‌ریزند و خوب به هم می‌زنند تا مواد آش ته‌نشین نشود. بعد قدری روغن، پیاز و شوید خشک به همراه قدری نمک، زردچوبه و فلفل را تفت می‌دهند و داخل آش می‌ریزند تا چند قل بخورد و آش قوام بیاید. این آش برای سرماخوردگی مفید است.

### ● آش کلم سنگ

ابتدا یک یا دو دانه کلم سنگ را شسته و پوست می‌کنند و سپس خرد کرده در دیگ آب می‌ریزند و یک پیمانه نخود و یک پیمانه لوبیا خورشتی هم به آن اضافه می‌کنند و دو سه ساعت می‌گذارند تا بجوشد. بعد برگ‌های کلم را شسته، خرد می‌کنند و داخل دیگ می‌ریزند سپس یک پیمانه ماش خیس شده هم همراه با برگ کلم داخل دیگ می‌ریزند تا همه مواد خوب پخته شود. سپس یک کاسه آرد را با قدری نمک و کمی آب مخلوط کرده، خوب به هم می‌زنند. شعله آش را کم می‌کنند تا از قُل زدن بیفتد بعد مقداری آب سرد داخل دیگ می‌ریزند بعد آرد مخلوط شده با آب را داخل دیگ ریخته، خوب به هم می‌زنند تا با حرارت کم بجوشد و جا بیفتد. وقتی آش جا افتاد و خوب جوش زد آن وقت روغن، پیاز و شوید را که تفت داده شده داخل آش می‌ریزند و یک دو جوش که خورد آش را از روی اجاق برمی‌دارند.



### ● آش انار بدون گوشت

برای ۶ نفر، یک پیمانه عدس با یک پیاز خرد شده و مقداری روغن و یک چغندر متوسط خرد شده را با چند کاسه آب بار می‌گذارند تا پخته شود. سپس یک پیمانه برنج خیس شده را به آش اضافه می‌کنند و قدری با حرارت ملایم می‌گذارند بپزد، کمی ادویه از قبیل نمک، فلفل و زردچوبه داخل آن می‌ریزند و می‌گذارند خوب جا بیفتد. بعد آلوچه سبز یا آب انار را به عنوان ترشی به آن اضافه می‌کنند و دوباره قدری روغن، پیاز و نعناداغ روی آن می‌ریزند و خوب به هم می‌زنند.



### ● آش ماش و کلم و گوشت

ابتدا نیم‌کیلو گوشت گوسفندی چرب و یک کلم‌سنگ متوسط و یک پیما نه لوبیا خورشتی و یک پیاز بزرگ بار می‌گذارند. مواد که پختند یک پیما نه ماش خیس شده داخل آن می‌ریزند. وقتی ماش‌ها پختند یک پیما نه برنج خیس شده داخل آش می‌ریزند. بعد نصف فاشق نمک، زردچوبه و فلفل داخل آن می‌ریزند. سپس مقداری جعفری، شوید و اسفناج خرد شده را داخل آش می‌ریزند و با حرارت ملایم می‌گذارند بپزد تا جا بیفتد.

### ترشی‌ها

در منطقه میبد دو رقم ترشی تهیه می‌شود: ترشی بادمجان و پیاز ترشی. برای تهیه ترشی بادمجان، بادمجان‌های کوچک را می‌جوشانند و در آبکش می‌ریزند. سپس روی یک پارچه می‌چینند تا خشک شود. سپس ادویه، نعنا خشک، گل‌پر خشک و تلخون خشک را قاطی کرده لابلای بادمجان می‌پاشند و بعد داخل سرکه انگور می‌اندازند و یک الی دو ماه داخل سرکه نگه می‌دارند. برای تهیه پیاز ترشی، پیازهای کوچک را انتخاب کرده، پوست می‌گیرند، وسط پیازها را چهار برش می‌زنند به طوری که از هم باز نشوند. سپس با مقداری نعناع خشک داخل سرکه انگور می‌اندازند و بعد از یک الی دو ماه این ترشی آماده می‌شود.

### سالاد

در گذشته یک نوع سالاد بیشتر نبود که آن هم در خانه‌های اعیانی و سفره‌های مهمانی گاهی به چشم می‌خورد. این سالاد از خیار سبز، گوجه فرنگی و پیاز خرد شده و مقداری نعناع خشک، نمک و قدری آبغوره تهیه می‌شد. امروزه سالاد را با کاهو، کلم، گل کلم و هویج خرد شده به همراه سس تهیه می‌کنند.

### مرباها

مربا در گذشته دو یا سه رقم بیشتر نبود؛ مربای پوست پسته، مربای به، مربای بالنگ.

### ● مربای پوست پسته

پوست تازه پسته‌ها را در دیگ می‌ریختند و آب به آنها اضافه می‌کردند. حدود یک ساعت می‌جوشاندند. سپس آن را در آبکش می‌ریختند و دوباره آب به آن اضافه کرده می‌جوشاندند، تا سه مرتبه این عمل را تکرار می‌کردند تا آب تلخ آن از بین برود و شیرین شود. بعد آن را فشار داده داخل شیره‌ای که آماده کرده بودند می‌ریختند و می‌گذاشتند تا یک ساعتی با قدری هل کوبیده و گلاب و زعفران در حرارت ملایم بجوشد. وقتی مربا قوام می‌آید آن را از روی اجاق برمی‌داشتند.

### ● مربای به

دو سه دانه به را در تکه‌های کوچک خرد کرده با دو یا سه لیوان شکر یا خاک قند در قابلمه می‌ریزند و آب به آن اضافه می‌کنند. یک سفیده تخم‌مرغ را زده داخل آب شکر می‌ریزند و خوب به هم می‌زنند و حرارت را زیاد می‌کنند تا به جوش بیاید، کف‌های آن را مرتب می‌گیرند و حرارت را کم می‌کنند تا شربت کاملاً صاف شود. سپس به‌های خردشده را داخل شربت می‌ریزند و با حرارت ملایم می‌پزند. بعد از یکی دو ساعت مربا آماده است. یک استکان آبلیمو هم داخل مربا می‌ریزند و کمی که جوش زد آن را از روی اجاق برمی‌دارند.

### ● مربای بالنگ

ابتدا بالنگ‌ها را روز قبل در آب خیس می‌کنند و بعد سه نوبت آن را می‌جوشانند و آب آن را می‌گیرند. سپس خرد کرده در شیره‌ای که آماده کرده‌اند می‌اندازند تا خوب بجوشد و قوام آید. سپس مقداری گلاب و هل سائیده به آن اضافه می‌کنند.

### دندان‌گیرها

دندان‌گیرها عبارت است از: نخود و کشمش، برگه زردآلو، انجیر خشکه، آلوچه خشکه و سنجد.

## نذری و خیرات

مردم میبد به منظور برآورده شدن حاجاتشان غالباً شله‌زرد نذر می‌کنند و پس از حاجت‌روایی آن را پخته و برای اقوام، خویشان و همسایگان هم می‌فرستند. میبدی‌ها در مراسم عزاداری حلوای آردی طبخ می‌کنند و گاهی هم از بازار به طریقه آماده تهیه می‌کنند.

### • نان روغنی معروف به سورگ (surag)

این نان روغنی را برای اموات و اغلب برای مراسم چهلم می‌پزند. ابتدا ۱۰ الی ۱۵ کیلو آرد گندم را با آب مخلوط و خمیر می‌کنند و می‌گذارند تا خوب قوام یابد. آنگاه ظرف مسی بزرگی را بار می‌گذارند و مقدار زیادی روغن ارده داخل ظرف می‌ریزند. روغن که داغ شد، چند نفر خمیرها را ابتدا چانه‌گیری کرده و سپس به صورت خمیرهای نسبتاً کوچک پهن می‌کنند و در روغن می‌اندازند تا سرخ شود. همین که گرده‌های خمیری سرخ شد آنها را بیرون آورده در آبکش می‌گذارند و مقداری شکر روی آن می‌پاشند، سپس تعدادی از این سورگ‌ها را در سینی گذاشته برای همسایه‌ها و اقوام می‌فرستند. در گذشته نان سورگ در اولین شب جمعه ماه رجب به یاد اموات طبخ می‌شد.

### جمع‌بندی

این مقاله، غذاهای سنتی میبد را در گروه غذاهای فوری، حاضری، میان‌وعده‌ها، ترشی‌ها، سالادها و مرباها معرفی کرده است. بررسی غذاهای سنتی مناطق مختلف کشور تنوع این غذاها را نشان می‌دهد. غذاهای فوری و حاضری سنتی با اندک تغییراتی می‌توانند به روز شده و وارد چرخه غذاهای آماده جامعه شوند. این غذاهای سنتی مفید جایگزین مناسبی برای انواع غذاهای آماده نامناسب امروزی (فست‌فودها) هستند.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی