

مروری بر انواع نوشیدنی‌های سنتی در همدان^۱

پروین یدایی^۲

ایرانیان از دیرباز با اصول علمی تغذیه آشنا بوده‌اند. اگرچه مصرف نوشیدنی‌های گازدار و صنعتی از عادت‌های خوراکی غلط امروزی است، اما می‌توان با فرهنگ‌سازی، جایگزین‌های مناسبی برای آنها پیدا کرد. بهترین نوشیدنی‌ها، آنهایی هستند که منشأ طبیعی دارند؛ مثلاً میوه‌ها منبع املاح معدنی و قابل هضم و جذب در بدن هستند و موجب ساخت بافت بدن می‌شوند. همچنین، میوه‌ها با خاصیت ضد سم خود، یبوست‌های مزمن را برطرف می‌کنند و مانع ابتلا به تصلب شرایین می‌شوند.

امروزه نوشابه‌های گازدار طرفداران بسیاری بویژه در میان جوانان دارد. چنانچه سرانه مصرف نوشابه در ایران دو برابر استاندارد کشورهای اروپایی است. حال آنکه سرانه مصرف شیر کمتر از هشتاد لیتر یعنی یک سوم کشورهای پیشرفته است. بر این اساس، علاوه بر فرهنگ‌سازی در این خصوص باید تغییر استانداردهای صنعت نوشابه‌سازی، تولید نوشابه‌های غنی‌شده، ممنوعیت فروش نوشابه‌های گازدار در مدارس، کاهش مصرف

mssp39@yahoo.com

۱. این مقاله را سیده محبوبه سبزی‌شخانی تنظیم کرده است.

۲. پروین یدایی در سال ۱۳۳۶ در شهر همدان به دنیا آمد و تحصیلات خود را تا دیپلم طبیعی پی‌گرفت. ایشان با شنیدن برنامه رادیویی فرهنگ مردم به سردبیری استاد سیدابوالقاسم انجوی شیرازی به فولکلور علاقمند شد و همکاری خود را از سال ۱۳۵۱ با واحد فرهنگ مردم شروع نمود که این همکاری تاکنون نیز ادامه دارد. محصول چهل سال فعالیت فرهنگی و تحقیقات میدانی ارزشمند خانم یدایی گردآوری گنجینه‌ای از آداب و رسوم همدان است که در آرشیو این واحد نگهداری می‌شود و مورد استفاده پژوهشگران و برنامه‌سازان قرار می‌گیرد.

غذاهای آماده که اغلب با نوشابه‌های گازدار سرو می‌شوند و تقویت برنامه توزیع نوشیدنی‌های سنتی را در دستور کار قرار داد.

نوشیدنی‌های گازدار به دلیل دارا بودن اسید فسفریک، دی اکسید کربن و میزان قند بالا، بیش از حد ایجاد کالری می‌کنند و مضرات فراوانی همچون پوسیدگی دندان‌ها و چاقی را به دنبال دارند. (آنی‌زاده، ۱۳۹۰: ۱۵)

باید توجه داشت آبمیوه‌های طبیعی با نوشیدنی‌هایی که به عنوان آبمیوه صنعتی عرضه می‌شوند، کاملاً متفاوت هستند. آبمیوه‌ای صددرصد طبیعی است که فاقد مواد افزودنی، آب و شکر و حاصل جداسازی آبمیوه از تفاله بر اثر پرس یا فشار دادن باشد.

آبمیوه‌های آماده در حقیقت نوشابه‌هایی هستند که فقط طعم میوه دارند و در ترکیب آنها درصد کمی آب یا پوره میوه و مقدار کمی ویتامین ث وجود دارد که این میزان ویتامین نیز نمی‌تواند نیاز روزانه افراد را تأمین کند. (همان: ۱۴)

نوشیدنی‌های سنتی در فرهنگ غذایی مردم ایران بسیار متنوع است. این نوشیدنی‌ها را می‌توان به نوشیدنی‌های خنک، نوشیدنی‌های گرم، دمنوش‌ها یا جوشانده‌ها، عرقیجات و نوشیدنی برای پذیرایی از مهمان‌ها در آیین‌ها و مناسبت‌های مختلف تقسیم کرد. در این مقاله انواع نوشیدنی‌های همدمان همراه با شیوه تهیه و خاصیت درمانی آن که در طب سنتی بسیار اهمیت دارد، معرفی شده‌اند.

۱. نوشیدنی‌های خنک

نوشیدنی‌هایی هستند که معمولاً در فصل گرما و به منظور برطرف کردن عطش و گرمزدگی استفاده می‌شود. از جمله نوشیدنی‌های خنک می‌توان به انواع زیر اشاره کرد:
دوغ: از نوشیدنی‌هایی است که هم در فصل سرد و هم در فصل گرم در منزل و هنگام صرف غذا استفاده می‌شود. در مهمانی‌ها نیز گاهی به جای نوشابه، دوغ بر سر سفره می‌گذارند. به همراه صرف دوغ، به دلیل طبع سرد آن، از عرقیجاتی مانند عرق نعناع، عرق آذربه (آویشن) یا پودرهایی مانند پودر نعناع، پودر آذربه یا پودر گل محمدی برای رفع سردی و همچنین تغییر عطر و مزه دوغ استفاده می‌کنند.

سکنجبین: برای تهیه این نوشیدنی، یک کیلو شکر، یک استکان کوچک سرکه و یک لیوان آب را با هم می‌جوشانند تا کمی غلیظ شود (البته میزان ترشی و شیرینی بستگی به ذائقه دارد؛ یعنی اگر ترش مورد دلخواه است، یک استکان دیگر سرکه اضافه شود). به هنگام مصرف نیز به آن آب اضافه می‌شود. اگر سکنجبین با کاهو خورده شود، از همان شربت غلیظ استفاده می‌شود.

سرکه و شیر: ۲۵۰ گرم شیر، یک استکان کوچک سرکه و ۱/۵ لیتر آب جوش محتویات این نوشیدنی را تشکیل می‌دهند.

تمام مواد را با هم می‌جوشانند تا کمی غلیظ شود. سپس به آن یخ اضافه می‌کنند و به صورت خنک درمی‌آورند. گاهی در مخلوط سرکه و شیر، نان سنگک خرد می‌کنند و به جای غذا میل می‌نمایند.

همچنین در فصل گرم برای پذیرایی از مهمانان از انواع میوه‌ها شربت تهیه می‌کنند مانند: شربت زرشک، شربت آلبالو، شربت گیلاس، شربت پرتقال، شربت آبلیمو، شربت توت‌فرنگی، شربت توت‌شرابی (شاه‌توت). در زیر به برخی از این شربت‌ها و طرز تهیه آنها اشاره می‌شود:

شربت زرشک: ۱/۵ کیلو شکر، یک کیلو زرشک، ۲ لیوان (نیم لیتر) آب محتویات این شربت را تشکیل می‌دهند.

ابتدا، شکر و آب را می‌جوشانند تا غلیظ شود. سپس زرشک را داخل شربت (آب و شکر) می‌ریزند. به محض جوش آمدن، شعله را خاموش می‌کنند. پس از سرد شدن، زرشک را برای تهیه مربا از شربت جدا می‌کنند و از شربت غلیظ آن با اضافه کردن آب نوشیدنی مناسبی تهیه می‌بینند.

شربت آلبالو: یک کیلو آلبالو را پس از شستن و بیرون آوردن هسته، داخل ظرفی می‌ریزند. روی آن یک و نیم کیلو شکر می‌پاشند و تا صبح می‌گذارند بماند. صبح، آب آلبالو را جدا می‌کنند، نصف آن را به همراه آلبالو به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه می‌جوشانند تا به صورت مربای آلبالو درآید و نصف دیگر آن را نیز می‌جوشانند تا غلیظ شود و به

صورت شربت آلبالو درآید. هنگام مصرف، شربت غلیظ شده را در لیوان می‌ریزند و با افزودن آب به آن مصرف می‌کنند.

شربت توت‌فرنگی: یک کیلو شکر را روی توت‌فرنگی می‌پاشند و می‌گذارند تا صبح بماند. صبح نیمی از توت‌فرنگی و آب آن را جدا می‌کنند و به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه می‌جوشانند تا به صورت مربای توت‌فرنگی درآید و نیمی دیگر را نیز می‌جوشانند تا غلیظ شود و به صورت شربت توت‌فرنگی درآید.

طرز تهیه شربت توت شرابی (شاه توت) و مواد لازم آن شبیه شربت توت‌فرنگی است فقط نوع توت آن متفاوت است.

شربت گیلان: یک کیلو شکر را با آب می‌جوشانند و نزدیک قوام آمدن (غلیظ شدن)، گیلان‌های بدون هسته را به شربت در حال جوش به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه اضافه می‌کنند.

پس از آن گیلان‌ها را با کمی از شربت به عنوان مربا مورد استفاده قرار می‌دهند و از بقیه شربت برای خنکی و پذیرایی مهمان استفاده می‌شود.



شربت آبلیمو: یک کیلو شکر و یک لیتر آب را با هم مخلوط می‌کنند و پس از حل شدن شکر در آب، ۲۵۰ گرم آبلیمو به آن می‌افزایند. (مقدار ترشی را می‌توان به دلخواه کم یا زیاد کرد.)

شربت زعفران: یک کیلو شکر و یک لیتر آب را می‌جوشانند تا قوام بیاید (غلیظ شود).

سپس مقداری زعفران ساییده شده را به این مخلوط اضافه می‌کنند تا چند جوش بزند. از این شربت، هم برای خنکی و تقویت بدن همراه با غذا و هم برای پذیرایی از مهمان و هم برای نذری استفاده می‌شود. شربت زعفران، خاصیت نشاط آوری دارد.

فالوده سیب: دو عدد سیب را پس از پوست‌کندن با دو قاشق غذاخوری شکر و نصف استکان آب و نصف استکان گلاب مخلوط می‌کنند و آن را در یخچال قرار می‌دهند تا پس از خنک شدن، برای تقویت بدن و پذیرایی از افراد خانواده در بعدازظهرهای گرم مورد استفاده قرار گیرد. در گذشته با فالوده سیب به همراه شربت زعفران، در حمام عمومی از زائو و همراهانش پذیرایی می‌شد.

فالوده طالبی: یک عدد طالبی متوسط را با نیم استکان شکر در مخلوط‌کن می‌ریزند و با آن از افراد خانواده و گاهی مهمانان در فصل تابستان پذیرایی می‌کنند.

شیر موز: یک لیتر شیر را با سه عدد موز و نیم استکان شکر در مخلوط‌کن می‌ریزند و از ترکیب آن برای تقویت بدن در تمام فصول سال استفاده می‌کنند.

سیب و شیر: سه عدد سیب درختی را پس از پوست‌کندن، ریز رنده می‌کنند و سپس یک لیتر شیر و نیم استکان شکر به آن می‌افزایند. پس از خنک شدن، آن را در یخچال قرار می‌دهند. از این نوشیدنی برای خنکی و تقویت بدن استفاده می‌شود.

علاوه بر نوشیدنی‌هایی که ذکر شد، از آب انار که به آن گلپر اضافه کرده‌اند، همچنین مخلوط آب هویج و آب سیب هم برای مهمان و هم برای افراد خانواده استفاده می‌شود. از خاکشیر شسته شده همراه با شکر و یخ نیز به عنوان «خاکشیر یخ مال» برای خنکی استفاده می‌شود.



۲. نوشیدنی‌های گرم

نوشیدنی‌های گرم نوشیدنی‌هایی هستند که در فصل زمستان بیشتر از آنها استفاده می‌شود.

چای: نوشیدنی گرم رایج در میان ایرانیان است. برای طعم دادن به چای می‌توان از چند

دانه هل یا چند دانه میخک استفاده کرد که آن را در قوری چای می‌ریزند. برای طبع‌های سرد، همراه با چای چند تکه چوب دارچین یا چند تکه زنجبیل استفاده می‌شود.

برای رفع صفرا، از دمکرده یک پیمانه چای با دو یا سه عدد لیمو عمانی یا دمکرده دو پیمانه چای ترش، یا دمکرده ۲۵۰ گرم آلبالو برای چهار نفر استفاده می‌شود. شربت شیره: این شربت همراه با غذا (به جای آب) و البته بیشتر در زمستان استفاده می‌شود. برای تهیه آن نیم کیلو شیره را در ۱/۵ لیتر آب گرم حل می‌کنند تا به صورت شربت درآید. سپس برای بهتر شدن طعم آن، چند قطره آبلیمو به آن می‌افزایند و به مصرف می‌رسانند. (مقدار اضافه کردن آبلیمو بستگی به ذائقه دارد).

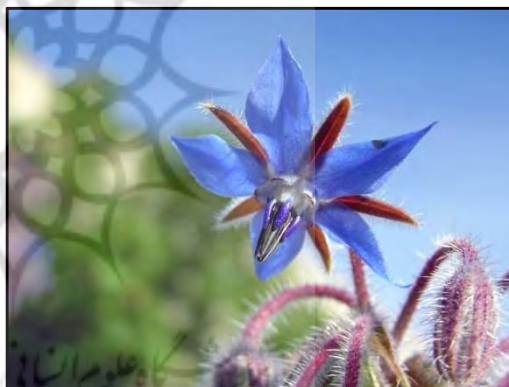
۳. دم‌نوش‌ها یا جوشانده‌های دارویی

نوشیدنی‌هایی هستند که با استفاده از گیاهان دارویی به منظور درمان یا پیشگیری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرند.

گل‌گاوزبان و سنبل‌طیب: برای تهیه آن ابتدا آب جوش را روی دو قاشق غذاخوری

گل‌گاوزبان و سنبل‌طیب می‌ریزند و آن را (به مدت ۲۰ دقیقه) روی بخار آب می‌گذارند تا دم بکشد. سپس آن را با نبات میل می‌کنند. این نوشیدنی برای قوت قلب و آرامش اعصاب مفید است.

گل‌گاوزبان و لیمو عمانی: دو قاشق گل‌گاوزبان را در یک قوری می‌ریزند و دو عدد لیمو عمانی خرد



شده به آن می‌افزایند و سپس روی آن آب جوش می‌ریزند و می‌گذارند به مدت ۲۰ دقیقه روی بخار سماور یا کتری دم بکشد. این دم‌نوش را نیز با نبات میل می‌کنند. این نوشیدنی ضد چربی است و برای رفع صفرا و آرامش اعصاب مورد استفاده قرار می‌گیرد.

گل‌پونه و نبات: دو قاشق گل‌پونه را با یک لیوان آب جوش در قوری می‌ریزند تا روی بخار آب به مدت ۲۰ دقیقه دم بکشد. سپس گل‌پونه را از صافی می‌گذارند و به آب

آن نبات اضافه می‌کنند و می‌نوشند. یک استکان از این دم‌کرده به مدت یک هفته برای افرادی که ناراحتی اعصاب دارند، بسیار مفید است.

عَنَاب: جوشانده ده عدد عَنَاب با یک قاشق غذاخوری گل بنفشه و یک قاشق غذاخوری گل ختمی و یک قاشق چای‌خوری به‌دانه برای نرمی سینه، رفع سرفه، گیر معده حتی برای افراد گرم‌مزاج مفید است.

زرشک و سماق: جوشانده ۵۰ گرم زرشک سیاه، ۵۰ گرم زرشک قرمز، ۵۰ گرم سماق برای چربی خون مفید است. به این صورت که هر سه گیاه را با هم می‌جوشانند، سپس آب آن را صاف می‌کنند و در بطری می‌ریزند و هر روز یک یا دو قاشق به مصرف می‌رسانند.

ترنجبین: ترنجبین را خوب می‌شویند (ریگ شور می‌کنند)، به طوری که چوب‌های کوچک روی آب بیاید و خاک ته ظرف باقی بماند. سپس مواد را از صافی عبور می‌دهند. به آب حاصل از ترنجبین، نبات اضافه می‌کنند و وقت خواب به مصرف می‌رسانند. از این نوشیدنی گرم برای رفع گیر معده استفاده می‌شود. البته آب ترنجبین برای کودکان زیر پنج سال نیز مفید است و مقدار مصرف آن ۲ قاشق غذاخوری در یک لیوان آب جوش است.

درمان با شیرخشت: دانه‌های شیرخشت را در آب حل می‌کنند و برای نرمی سینه و خنکی، بویژه برای افرادی که طبیعت خشک و گرم دارند، مورد استفاده قرار می‌دهند. مقدار مصرف آن یک قاشق چای‌خوری در یک استکان آب جوش است.

تخمه شربتی: یک قاشق غذاخوری تخم شربتی را در دو لیوان آب می‌ریزند و با کمی شکر (یک قاشق غذاخوری) مخلوط می‌کنند. این شربت برای رفع گرمادگی مفید است.

تخمه سفید: یک قاشق غذاخوری تخمه سفید را در یک لیوان آب می‌ریزند و می‌گذارند چند ساعت بماند تا لعاب بیندازد سپس به هنگام خس خس سینه خشک و برای رفع سرفه میل می‌شود. (روزی چند نوبت)

بارهنگ: دم‌کرده یک قاشق چای‌خوری بارهنگ با کمی نبات برای گیر معده (سنگینی معده) و حالت تهوع از سردی مفید است. از جوشانده بارهنگ برای درمان اسهال ساده و اسهال خونی نیز استفاده می‌شود.

خاکشیر: یک استکان خاکشیر را به خوبی می‌شویند تا خاک آن جدا شود، سپس دو لیوان سکنجبین رقیق شده به آن اضافه می‌کنند. از این شربت برای خنکی و رفع گرم‌زدگی، در هوای گرم تابستان استفاده می‌شود.

مخلوط یک استکان خاکشیر با یک لیوان شیر و یک لیوان آب به مدت سه روز برای درمان کهیر بسیار مفید است. همچنین پاشیدن یک استکان خاکشیر شسته‌شده روی هندوانه نیز برای درمان کهیر مفید است.

داروی خُلق (گرم‌زدگی): چهار عدد سیب درختی را با پوست چهار قسمت می‌کنند و دانه‌های سیب را بیرون می‌آورند. به همراه آن چهار شاخه شسته‌شده نعنای را در ظرفی می‌ریزند و به آن یک لیتر آب اضافه می‌کنند و روی شعله می‌گذارند تا سیب و نعنای کاملاً بپزند. سپس شاخه‌های نعنای را از ظرف بیرون می‌آورند و سیب را از صافی نرم عبور می‌دهند و آب حاصل را با ۵۰۰ گرم نبات می‌جوشانند، به صورتی که غلیظ شود و حالت شربت پیدا کند. این شربت را در بطری می‌ریزند و در یخچال یا جای خنک نگهداری می‌کنند و در فصل تابستان هر روز یک قاشق به بچه‌های زیر یک سال می‌خورانند تا گرم‌زده نشوند.

داروی اعصاب: ۵۰ گرم اسطوخودوس و ۵۰ گرم سنبل‌طیب را با نیم لیتر آب به مدت ۲۰ دقیقه می‌جوشانند، سپس مواد را از صافی عبور می‌دهند. به آب حاصل، دو قاشق غذاخوری عسل اضافه می‌کنند و روزی یک استکان میل می‌کنند.

سماق: جوشانده ۵۰ گرم سماق و غرغره آن برای ورم گلو و دهان مفید است.

رازیانه: دم‌کرده دو قاشق رازیانه با دو قاشق نبات خرد شده برای درد شکم، نفخ شکم و زیاد شدن شیر مادر مفید است.

کرفس: روزی یک لیوان آب کرفس برای درمان چربی خون مفید است.

اسفَرزه: دو قاشق اسفَرزه را در آب ولرم می‌ریزند و پس از لعاب دادن آن را برای رفع زخم معده و زخم روده مورد استفاده قرار می‌دهند. در ضمن این ترکیب غم و اندوه را از بین می‌برد.

عَنَاب: استفاده جوشانده ۵۰ گرم عَنَاب به مدت دو روز برای فشار خون بالا مفید است.

آب هندوانه و شیرخشت: برای از بین رفتن سنگ مثانه تا ۴۰ روز دو الی سه تگه شیرخشت را در یک لیوان آب هندوانه حل می‌کنند و می‌خورند. استفاده از آب هندوانه و



شیرخشت به مدت یک هفته، برای درمان سرگیجه موثر است.

ناخنک: برای درد مفاصل یک مثقال ناخنک را می‌جوشانند و آب را روی نبات صاف می‌کنند و به مصرف می‌رسانند (هر روز یک مثقال تا ۴۰ روز).

۱۰۰ گرم ناخنک را در یک لیتر آب می‌جوشانند و با آب داغ آن، مفاصل را ماساژ می‌دهند که برای تسکین درد مؤثر است.

کلاهِک سبِز بادنجان: خوردن جوشانده چند کلاهِک سبِز بادنجان برای تسکین درد بواسیر (هموروئید) مفید است. (نیم ساعت می‌جوشانند)

گل ختمی: دو قاشق غذاخوری گل ختمی را در آب جوش خیس می‌کنند. پس از لعاب دادن، از آب آن برای نرمی سینه و سرفه استفاده می‌شود. تفاله خیس شده گل ختمی را نیز روی کف پا، کف دست و پیشانی شخص تب‌دار می‌گذارند. (چند بار در روز تکرار شود)

شیرین‌بیان با رُب سوز (ملو شیرینه) (melo širine): یک تگه شیرین‌بیان را در آب گرم حل می‌کنند تا به صورت شربت غلیظ درآید. از این شربت روزی یک قاشق غذاخوری میل می‌کنند که برای ورم معده و ناراحتی‌های گوارشی بعد از غذا بسیار مفید است. از محلول شیرین‌بیان برای درد مفاصل استفاده می‌شود؛ به این صورت که محلول غلیظ شیرین‌بیان را روی پارچه می‌مالند و سپس روی محل درد به مدت یک هفته می‌بندند. پس از یک هفته پارچه را باز می‌کنند و محل را شستشو می‌دهند.

کاکل ذرت و دم گیلان: ۵۰ گرم کاکل ذرت و ۵۰ گرم دم گیلان را در نیم لیتر آب می‌جوشانند. پس از سرد شدن، آب حاصل را روزی دو بار هر بار یک استکان میل می‌کنند. به این ترتیب سنگ کلیه خرد و دفع می‌شود.

تخم مرغ و سرکه: تخم مرغ را خوب می‌شویند و ضد عفونی می‌کنند و در یک لیوان قرار می‌دهند. سپس سرکه انگور را روی آن می‌ریزند تا کاملاً روی تخم مرغ گرفته شود. این محلول را ۴۸ ساعت در هوای معمولی اتاق قرار می‌دهند و پس از آن، با قاشق، تخم مرغی را که پوسته آهکی آن در سرکه حل شده است، بیرون می‌آورند. باید در سه وعده صبحانه، نهار و شام، قبل از غذا، دو قاشق غذاخوری از آن سرکه میل شود. این محلول برای دفع سنگ کلیه مفید است.

خریزه: خربزه درسته‌ای را پس از شستن و ضد عفونی کردن، در قابلمه‌ای می‌گذارند و آب روی آن می‌ریزند، به طوری که آب کاملاً روی خربزه را بگیرد. سپس ظرف را روی شعله ملایم قرار می‌دهند تا ۳ الی ۴ ساعت بجوشد به طوری که خربزه کاملاً پخته و له شود. خربزه پخته شده را از صافی می‌گذرانند. آب حاصل از این خربزه، برای دفع سنگ کلیه مفید است.

پیچ امین الدوله: جوشانده پوست و ساقه پیچ امین الدوله (به مقدار مساوی) برای درمان سنگ کلیه و سنگ مثانه و یرقان (زردی) مفید است. قرقره جوشانده آن نیز برای التهاب و گلو درد نافع است.

۴. عرقیات

طرز تهیه نوشیدنی‌هایی که با این عرقیات درست می‌شود، به یک صورت است. شکر و آب را به نسبت مناسب با هم مخلوط می‌کنند و هر یک از این عرقیات را به شربت آماده شده (شکر و آب) اضافه می‌کنند.

- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم عرق بابونه برای آرامش اعصاب.
- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم عرق بیدمشک برای آرامش اعصاب.

- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم عرق بهارنارنج برای آرامش اعصاب و قلب.
- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم گلاب برای آرامش قلب.
- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم عرق چهل گیاه برای آرامش قلب و اعصاب.
- ۵۰۰ گرم شکر، یک لیتر آب به اضافه ۱۰۰ گرم عرق مفراح برای آرامش قلب و اعصاب.
- گاهی به شربت آماده، به نسبتی، از همه این شش نوع عرقجات اضافه می‌کنند که برای آرامش قلب و اعصاب مفید است.
- برای استفاده از همه عرقجات مانند عرق زیره، عرق شنبلیله، عرق شوید، عرق زنیان، عرق نعناع و عرق آذریه (آویشن) تنها کافی است آب به آن اضافه کنیم.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق زیره را با یک لیوان آب برای رفع چربی.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق شنبلیله با یک لیوان آب برای پایین آمدن قند خون و همچنین دم کرده برگ شنبلیله (۵۰ گرم) و دم‌کرده ۵۰ گرم تخم شنبلیله برای پایین آمدن قند خون.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق زنیان با یک لیوان آب برای نفخ شکم و کم خونی و همچنین دم‌کرده دو قاشق غذاخوری گیاه زنیان برای همین منظور.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق شوید با یک لیوان آب برای رفع چربی خون.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق نعناع با یک لیوان شربت آب قند برای جلوگیری از سرد مزاجی.
- مخلوط یک چهارم لیوان عرق آذریه (آویشن) با یک لیوان شربت آب قند برای جلوگیری از سردی مزاج و نفخ شکم.
- پودر آذریه و پودر نعناع و پودر گل محمدی و پودر تیغ دو راغ هم در آب دوغ و خیار و دوغ مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- پودر گل محمدی روی ماست پاشیده می‌شود که برای رفع گیر معده مفید است.

چهار شیرینی: یک قاشق غذاخوری قند، یک قاشق غذاخوری شکر، یک قاشق غذاخوری نبات خرد شده و ده عدد آب نبات محتویات آن را تشکیل می‌دهد.

قند و شکر و نبات و آب نبات را با هم مخلوط می‌کنند و در ظرفی دیواره‌دار به صورت خشک روی شعله قرار می‌دهند و با قاشق آن را هم می‌زنند. پس از اینکه تغییر رنگ داد (به رنگ زرد مایل به قرمز شد) یک لیوان آب روی آن می‌ریزند که حالت چسبندگی پیدا می‌کند. پس از سرد شدن مخلوط، به آن گلاب اضافه می‌کنند و به عنوان شربت برای رفع حالت تهوع، سردی مزاج، شکم درد ناشی از سردی مورد استفاده قرار می‌دهند.

۵. انواع نوشیدنی‌ها برای پذیرایی از مهمان‌ها در آیین‌های مختلف

خواص نوشیدنی‌ها از جمله عوامل دخیل در تهیه برخی نوشیدنی‌ها در آیین‌ها به حساب می‌آید.

در گذشته برای پذیرایی از مهمان قبل از نهار به جای بستنی از شربت آلبالو، شربت زعفران و شربت توت‌فرنگی استفاده می‌شد.

در شب یلدا از شیر شیره (انگور شانی همراه با سرکه که در پاییز تهیه و در یخچال یا زیر برف گذاشته می‌شد) همراه با تنقلات (آجیل شور، آجیل شیرین) و میوه از مهمان‌ها پذیرایی می‌شد و در محرم و صفر در سفره‌های نذری شربت زعفران یا دوغ می‌گذاشتند.

در مهمانی‌ها همراه با غذاهای سرد و نفاخ مانند باقالی پلو، عدس پلو و زرشک پلو از شربت شیره استفاده می‌شود و برای بقیه غذاهای شیرین مانند فسنجان، به پلو، شیرین پلو، حلوا و تمریه خرما، دوغ مصرف می‌شود.

شیر شیره: یک لیوان انگور شانی را پس از شستن در کوزه می‌ریزند و سرکه را با آب می‌جوشانند و روی انگور شانی می‌ریزند. کوزه را در جای خنک قرار می‌دهند. در صورت وجود برف، کوزه را زیر برف قرار می‌دهند. در شب یلدا و ایام عید از شیرشیره استفاده می‌شود.

جمع‌بندی

در این مقاله، انواع نوشیدنی‌های سنتی همدان در پنج گروه؛ نوشیدنی‌های سرد، گرم، دم‌نوش یا جوشانده‌های دارویی، عرقجات و انواع نوشیدنی‌های مورد استفاده آیین‌ها و مناسبت‌های مختلف آمده است. این تنوع نشان می‌دهد که سرزمین پهناور ایران صاحب گنجینه‌ای عظیم از نوشیدنی‌هاست که می‌تواند به صورت‌های مختلف به جامعه عرضه شود. عرضه این محصولات سنتی می‌تواند جایگزین مناسبی برای نوشابه‌های مضر باشد که امروزه در میان نوجوانان و جوانان رواج دارد.



منابع

* در این مقاله انواع مختلف نوشیدنی‌های سنتی به صورت میدانی توسط محقق گردآوری شده است.

۱. آنی‌زاده، علی (۱۳۹۱ زیر چاپ) «نوشیدنی‌های سنتی در فرهنگ مردم ایران» گزارش پژوهشی، تهران: مرکز تحقیقات صداوسیما.

