

## ناشناخته ترین غذاهای دزفول

تنوع قومیتی بالا در استان خوزستان باعث شده علاوه بر وجود آداب و رسوم و فرهنگ خاص در هر منطقه، تنوع غذایی نیز در رژیم مردم بومی وجود داشته باشد. غذاهای محلی دزفول شامل طیف گسترده‌ای از غذاهای معروف نظیر فلافل و سمبوسه و غذاهای دریایی تا غذاهای کمتر شناخته‌شده مانند حمیس چغندر و برونی می‌شود. در این مقاله قصد داریم تا غذاهای کمتر شناخته شده دزفول را به شما عالی‌گردی‌های عزیز معرفی کنیم.



### غذاهای اصیل و قدیمی دزفول

حمیس توله (پنیرک)، آش درشته، اوپیوزی، آش ارده (ارده پلو)، لکونه دزفولی، آنار پیاز، کباب گنجشک (بنگ‌شت)، آبگوشت کبوتر، آهوس، شله ارده، برونی، گده گروفته، سیلون تخم (شیره خرما با تخم مرغ)، نان چرب، دلمه و نان شیر، دامه پر دزفولی از جمله غذاهای اصیل شهر دزفول است.

### حمیس توله (پنیرک)

پنیرک، نام غذای کمتر شنیده شده و تقریباً ناشناخته برای عموم هموطنان از دیار خوزستان است. در این خطه جنوبی ایران، غذای بومی و سنتی پنیرک که حمیس توله هم نامیده می‌شود، طبخ و مصرف می‌شود. این غذا با استفاده از گیاهی بومی به نام پنیرک پخته می‌شود. گیاه پنیرک خواص دارویی بسیاری دارد. از آن جمله می‌

توان به درمان سرفه و ناراحتی سینه، باز کننده‌ی مجاری کبد، افزایش ترشح ادرار و شیر، درمان یرقان، برطرف کننده‌ی زخم کلیه و تقویت کننده‌ی روده اشاره کرد.



### آش درشته

آش درشته غذایی با اصالت دزفولی است که با بلغور گندم، کشمش، آب، پیاز، روغن حیوانی یا کره و ادویه درست می‌شود.



### اوپوزی

اوپوزی (آب ترشی یا آب پیازی)، یکی از غذاهای محلی استان خوزستان است که بیشتر با نام اوپیوزی دزفولی شناخته می‌شود. این غذا که شباهت زیادی به اشکنه دارد با طعم ترش یا ملس و تند خود، شما را شگفت‌زده خواهد کرد. اوپیوزی، بافت غلیظی مانند سوپ دارد و معمولاً با نان خرد شده بیات و تخم‌مرغ سرو می‌شود.





### آش ارده (ارده پلو)

در استان خوزستان، غذایی به نام آش ارده طبخ می‌شود که هیچ شباهتی به آش‌های رایج در کشور ندارد. این آش که به نام ارده پلو نیز شهرت دارد، با برنج و ارده کنجد بوداده، ماش، شیر خرمای و نمک درست می‌شود. آش ارده از غذاهای بومی شهرستان دزفول است. به دلیل طعم فوق‌العاده‌اش در سراسر استان خوزستان فقط در روزهای بارانی همراه با تراب سفید سرو می‌شود.



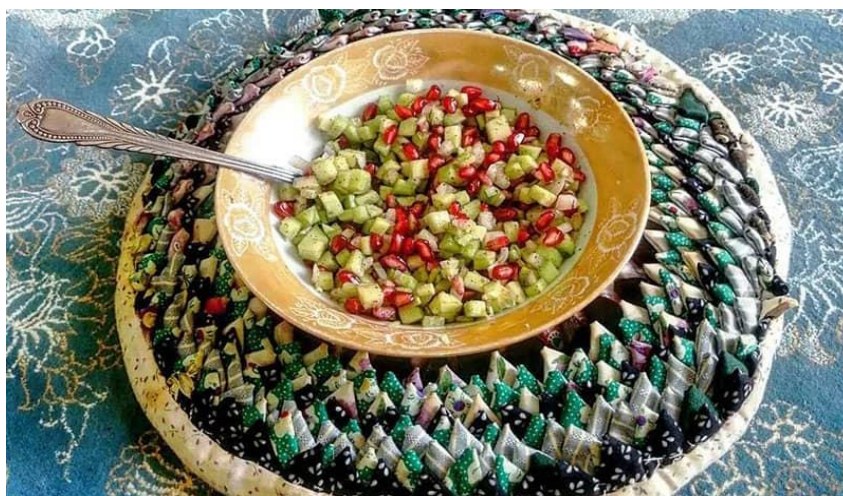
### لُکونه دزفولی

لُکونه، غذایی مقوی، خوشمزه و خیلی قدیمی است. به همین دلیل برای بسیاری از اهالی دزفول شناخته شده نیست. نخود، کشمش و پیازچه موجود در این غذا، آن را بسیار مقوی و پرخاصیت کرده‌است.



### انار پیاز

انار پیاز (عُمر پیاز)، سالاد دزفولی ساده و خوشمزه‌ای است که از ترکیب خیار (ترجیحا خیار چنبر)، پیاز، انار ترش، نمک و پونه درست می‌شود. اواخر تابستان که فصل انار ترش است، بهترین زمان برای تهیه این سالاد به حساب می‌آید.

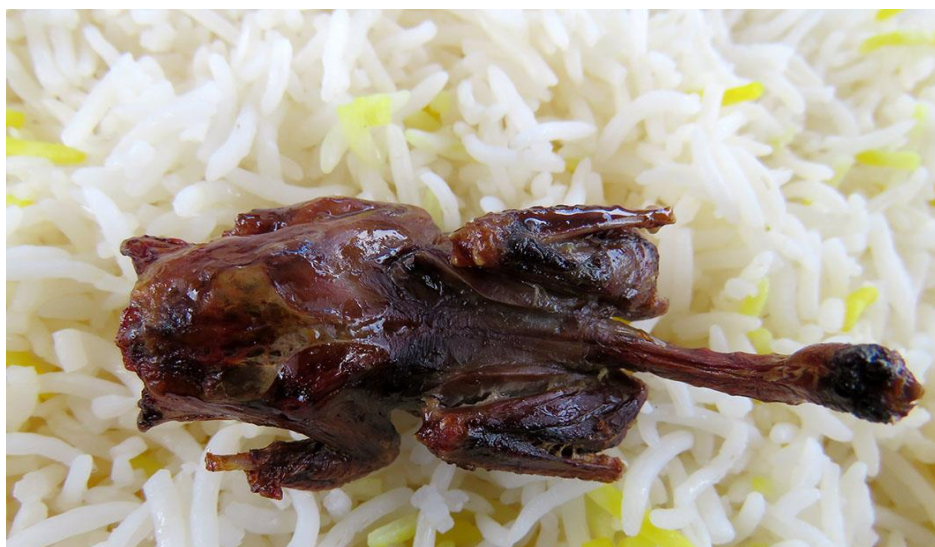


### کباب گنجشک (بنگشت)

کباب گنجشک که محلی‌ها به آن «بنگشت» می‌گویند، در دزفول رواج دارد. معمولا در سیخ‌های آماده در برخی فروشگاه‌ها و عرضه‌کنندگان گوشت و مرغ به صورت خام فروخته می‌شود. مردم این سیخ‌ها را روی آتش کباب



کرده و با نان یا برنج و گوجه میل می کنند. علاوه بر این، برخی افراد با چرخ کردن گوشت و استخوان گنجشک، از آن کتلت درست می کنند.



### آبگوشت کبوتر

آبگوشت کبوتر یا آبگوشت گنجشک از غذاهای رایج بین دزفولی ها است که طرز تهیه مشابهی دارد. اگر بخواهند آن را با کبوتر درست کنند، از چهار تا پنج عدد کبوتر استفاده می کنند؛ اما برای گنجشک این تعداد بیشتر می شود و به ۱۰ تا ۱۱ عدد می رسد.



## أ هوس

أ هوس (خوراک جگر) از غذاهای خوشمزه و قدیمی دزفولی است که شباهت زیادی به جغور بغور دارد.



## شله ارده

برگ چغندر را ریز خرد کنید. همراه با چغندرهایی که درشت خرد کرده‌اید در سه لیتر آب در قابلمه بریزید. ماش و برنج را به این مواد اضافه کنید. اجازه دهید که با هم بپزند. در آخر به غذا نمک بزنید. بعد از پخت کامل زیر قابلمه را خاموش کنید و ارده را در آن بریزید.





## برونی

برونی که به آن «صندلی سُلْطون» نیز می‌گویند، از ترکیب باقلا، سیر، لیمو عمانی، فلفل و زردچوبه تشکیل می‌شود. برای تهیه این غذای ساده، باقلای خشک را از پوست جدا می‌کنند و همراه با سیر و مقداری آب روی گاز قرار می‌دهند تا بپزند. بعد آن را با گوشت کوب می‌کوبند. وقتی خوب له شد، به آن فلفل، زردچوبه، روغن و پودر لیمو عمانی می‌زنند. این غذا خیلی سریع آماده می‌شود و می‌توان آن را با نان و سبزی خوردن سرو کرد.



## گده گروفته

گده گروفته دزفولی در واقع سیرابی شکم‌پراست که طرفداران خاص خود را دارد. مواد اصلی این غذا از پیاز، گوشت چرخ‌کرده، برنج محلی، لپه، کشمش و نمک، فلفل سیاه و زردچوبه تشکیل می‌شود.



## سیلون تُخْمَر (شیره خرما با تخم مرغ)

در گذشته میان وعده‌های خوشمزه‌ای در دزفول درست می‌شد که بسیار ساده و مقوی بود. از جمله آن‌ها می‌توان به سیلون تُخْمَر (شیره خرما با تخم مرغ) اشاره کرد. برای تهیه این غذا یا میان وعده ابتدا تخم مرغ را در کمی روغن سرخ کنید و به آن نمک زنید. سپس شیره خرما را روی آن بریزید و مخلوط کنید. سیلون آرده (شیره خرما و آرده) یکی دیگر از این میان وعده‌ها است که مقدار آرده باید بیشتر از شیره باشد. سیلون روغن نیز به این شکل درست می‌شود که اگر شیره خرما سفت بود، آن را روی شعله ملایم کمی نرم کنید. روغن حیوانی یا روغن زیتون در آن بریزید و با نان داغ محلی میل کنید.



## نان چرب

نان چرب از غذاهای محلی دزفول است که در شوشتر نیز طبخ می‌شود. از روغن حیوانی، گوشت، زعفران دم کرده و نخود گرد لپه شده تشکیل شده است. در تهیه این غذا، گوشت و نخود گرد لپه شده را همراه با نمک و زعفران دم کرده می‌پزند و پیاز خلالی سرخ شده را به آن اضافه می‌کنند. برای سرو غذا، روی یک عدد نان تافتون کمی آب گوشت می‌ریزند یا نان را به آب و روغن روی غذا آغشته می‌کنند. بعد مایه گوشتی و مخلوط پیاز داغ و کشمش را روی نان می‌ریزند و میل می‌کنند.

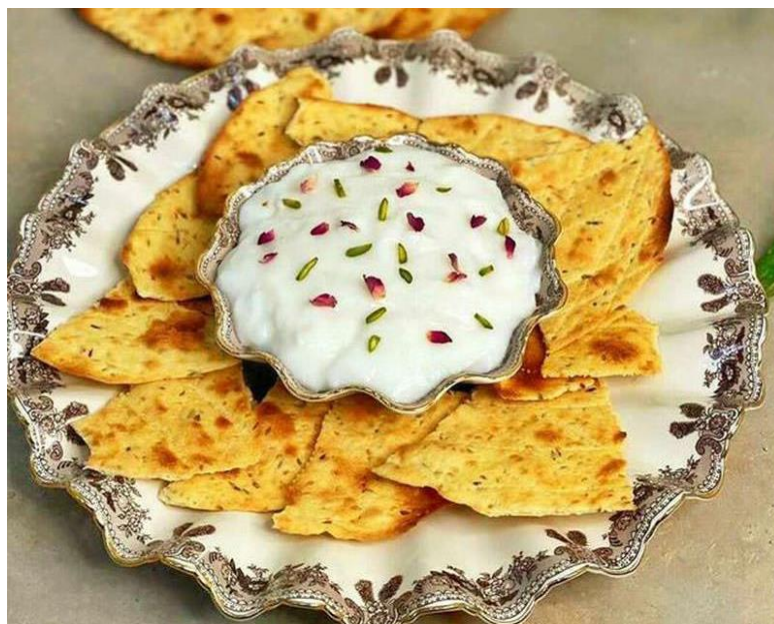
جالب است بدانید که دزفولی‌ها این غذا را با ترشی و نمک میل می‌کنند؛ در حالی که شوشتری‌ها آن را با کشمش و به صورت شیرین می‌پسندند.





### فرنی و نان شیر

فرنی و نان شیر از میان وعده‌های لذیذ دزفولی است که جزو رسم‌های عروسی محسوب می‌شود. وقتی دختری در دزفول عقد می‌کند، تا زمانی که در خانه پدرش حضور دارد، خانواده داماد هنگام عید فطر مقداری خوراکی و طلا را با فرنی و نان شیر برای عروس هدیه می‌برند. بعد از ازدواج نیز خانواده عروس هر سال عید فطر برای او فرنی و نان شیر می‌برند. هرچند که امروزه این رسم فقط در دو عید اول بعد از ازدواج متداول است.



## دلمه پَر دزفولی

دلمه پَر دزفولی با دلمه شهرهای دیگر تفاوت‌هایی دارد؛ از این نظر که گوشت چرخ‌کرده ندارد و از چاشنی رب انار برای آن استفاده می‌شود. در دزفول رسم بر این است که در فصل برگ مو، خانواده‌هایی که تازه عروس دارند، این غذای لذیذ را همراه با کادو برای خانواده عروس می‌فرستند.



## سخن پایانی

غذاهای محلی هر شهر و استانی، ممکن است در مکان‌هایی دیگر پخته و استفاده شوند و حتی در طول زمان دست‌مایه تغییر شده باشند. اما باید این نکته را به خاطر سپرد هر غذایی شناسنامه و اصالتی برای خودش دارد که همیشه با آن باقی می‌ماند. لذا باید در حفظ غذاهای اصیل کشورمان کوشا باشیم تا به فراموشی سپرده نشوند.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://www.kojaro.com/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر