

## غذاهای اصیل ایرانی در ماه رمضان

غذاهای مخصوص ماه رمضان در شهرهای ایران تنوع بسیار بالایی دارد که با توجه به ذائقه مردم نقاط مختلف ایران تهیه می شود. دو وعده غذایی افطار و سحر برای مسلمانان اهمیت بسیاری دارد. بی شک سفره های رنگی افطار که در شهرهای ایران معمولاً با غذاهای سنتی آن شهرها تکمیل می شود، یکی از جذابیت های این ماه مبارک است. در این مقاله قصد داریم غذاهای اصیل ایرانی برای افطار در شهرهای مختلف را معرفی کنیم.



## غذای مخصوص افطار در مازندران

### شیر آش

شیر آش مازندرانی یا همان شیر برنج یکی از غذاهایی است که در وعده افطار مردم مازندران پای ثابت محسوب می شود. شیر به عنوان یک منبع مقوی لبنیات نقش پررنگی در ارزش بالای غذایی این آش دارد.



## غذای مخصوص افطار در گیلان

### باقلا قاتوق

این غذای سنتی در شهرهای رشت، انزلی، فومن و... برای افطار محبوبیت بالایی دارد. باقلا قاتوق یا همان باقلا خورشت غذایی ساده و خوشمزه است که در لیست بهترین غذاهای شمالی همیشه می‌درخشد. پاچ باقلا، شوید، تخم‌مرغ، سیر و زردچوبه مواد اصلی این خورشت اصیل گیلانی را تشکیل می‌دهد. گیلانی‌ها معمولاً در کنار باقلا قاتوق ماهی شور و اشپل سرو می‌کنند که ترکیبی هیجان‌انگیز است. البته در ماه رمضان بیشتر از ماهی دودی به جای ماهی شور و اشپل استفاده می‌کنند تا موجب تشنگی روزه‌داران نشود.



## غذای مخصوص افطار در تبریز، اردبیل و ارومیه

### آش دوغ

آش دوغ یکی از انواع آش‌های سنتی و خوشمزه ایرانی است که در شهرهای مختلف کشور با روش‌های بسیار متنوعی پخته می‌شود. آش دوغ معمولاً با مواد یکسانی در تمام شهرهای کشور تهیه می‌شود. البته در برخی شهرها مثل اردبیل و ارومیه این آش خوشمزه را به صورت آبکی درست می‌کنند. در شهرهایی مانند تبریز این آش را غلیظ درست می‌کنند.



## غذای مخصوص افطار در زنجان

### آش ترش

آش ترش زنجانی یکی دیگر از انواع آش ترش است که طعم دل چسبی دارد. این آش را در ماه رمضان در وعده افطار سرو می کنند. سبزی آشی، هویج، پیاز، آلو و زردالو خشک، آلبالوی تازه، نخود، لوبیا و عدس که جدا پخته شده، رشته آشی و سرکه شیره از مواد تشکیل دهنده این آش هستند.



## غذای مخصوص افطار در اراک

### آش بی بی سه شنبه

آش بی بی سه شنبه یکی از آش های مشهور و لذیذ در شهر اراک است که بیشتر به عنوان نذری پخته می شود. بر سر سفره بی بی سه شنبه قرار می گیرد تا نیازمندان را حاجت روا کند. این آش در ماه رمضان جایگاه ویژه ای روی سفره های افطار دارد.



## غذای مخصوص افطار در شیراز

### آش سبزی

آش سبزی، یکی از آش های محلی و سنتی شیراز است که در فهرست آثار ناملموس کشور به ثبت رسیده است. این آش در طبخ های شیراز به عنوان صبحانه تهیه می شود. ضمن اینکه از نذری های معروف ایام ماه محرم و صفر و ماه مبارک رمضان است. این آش از گوشت گوسفندی، حبوبات فراوان و دو نوع سبزی تشکیل و از همین نظر شباهت زیادی به آش شله قلمکار دارد.



## غذای مخصوص افطار در زاهدان

### آش بت ماش

بت ماش، غذایی مناسب ماه رمضان، زمستان و هنگام بارش باران است که آن را از برنج، روغن، ماش، افزودنی‌های معطر تهیه می‌کنند. مردم ساکن در مناطق جنوبی بلوچستان، بت ماش را با ترشی انبه و یا لیمو، سرو می‌کنند.



## غذاهای مخصوص افطار در مشهد

### آش بلغور شیر

آش بلغور شیر یکی از غذاهای سنتی استان خراسان است که معمولاً به‌عنوان پیش‌غذا در ماه مبارک رمضان طبخ می‌شود. بلغور شیر مانند ترخینه تهیه می‌شود. بلغور گندم با شیر پخته و به صورت قرص در می‌آید که جلوی آفتاب یا روی حرارت خشک می‌شود. این آش بسیار خوشمزه و مقوی است.



## شله‌مشهدی

شله مشهدی که در مشهد فقط با نام شله شناخته می‌شود، غذایی از خانواده آش‌ها است. مواد اصلی این غذا گوشت، حبوبات و ادویه فراوان است که می‌توان برای خوشمزه و مقوی‌تر شدن این غذا، مقداری مغز قلم گاو به آن اضافه کرد.



## غذاهای مخصوص افطار در کرمانشاه

### آش عباسعلی

آش عباسعلی از غذاهای سنتی کرمانشاه است که در این منطقه برای افطار پخته می‌شود و طرفداران بسیاری دارد. این غذا ترکیبی از گوشت، غلات و حبوبات است که با پیاز داغ نیز تزیین می‌شود.



## روغن حیوانی

یکی دیگر از مواد غذایی پرمصرف در ماه رمضان در کرمانشاه روغن حیوانی کرمانشاهی است. مردم منطقه اعتقاد دارند استفاده از آن در غذاهای سحری سبب می شود که روزه داران احساس گر سنگی کمتری کنند. خاصیت مقوی بودن این روغن موجب شده در دیگر نقاط ایران نیز در غذاهای سحری از روغن کرمانشاهی استفاده شود.



## حلیم

غذای محبوبی که کرمانشاهی ها در ماه رمضان طبخ می کنند، حلیم کرمانشاهی می باشد. می توان گفت که این غذا پای ثابت تمام سفره های افطاری کرمانشاهی ها می باشد.



## آش ترخینه

آش ترخینه یکی از غذاهای محلی کرمانشاه است که در زبان محلی به آن آش دوپنه نیز می‌گویند. این آش، به آش ترخینه دوغ نیز معروف است. آش ترخینه یکی از غذاهای محبوب در سفره‌های افطار کرمانشاه محسوب می‌شود.



## غذای مخصوص افطار در ایلام

### حریصه

ایلام یکی دیگر از شهرهای کشور به شهر حریصه (حلیم) مشهور است. حلیم را در ماه رمضان می‌توان در تمام مغازه‌های ایلام برای افطار روزه‌داران مشاهده کرد. مردم ایلام به حلیم دیدگاهی متبرکانه دارند و خوردن آن در افطاری جزو فرهنگ خاص آن‌ها محسوب می‌شود.





## غذای مخصوص افطار در قزوین

### دیماج

دویماج یا دیماج، یکی از غذاهای محلی ایرانی است. نان خشک، آب یا دوغ، پنیر، کره، گردوی خرد شده و گاهی پیازچه و خامه از مواد تشکیل دهنده دویماج سنتی هستند.



## غذاهای مخصوص افطار در اهواز

### فلافل

این غذای ساده، ارزان و کم کالری متشکل از نخود، سیبزمینی، پیاز، تخم گشنیز، پودر زیره، سیر، نمک و فلفل و زردچوبه است. فلافل در تمام طول سال طرفداران بسیاری دارد و در ماه رمضان نیز جزء غذاهای افطار اهوازی‌ها محسوب می‌شود.



## هریس

یکی از غذاهای سنتی اهوازی که در ماه رمضان برای افطار سرو می‌شود، هریس نام دارد که شباهت بسیار زیادی به حلیم دارد. باتوجه به اینکه هریس از گوشت و گندم تهیه می‌شود، از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار بوده و به همین خاطر در ماه رمضان طرفداران بسیار زیادی دارد.

## غذای مخصوص افطار در بندرعباس

### قلیه ماهی

قلیه ماهی یکی از غذاهای خوشمزه و معروف استان هرمزگان است که در ماه رمضان روی سفره‌های افطار بندری‌ها به چشم می‌خورد.



## غذاهای مخصوص افطار در اصفهان

### آش شله قلمکار

آش شله قلمکار از مغذی‌ترین آش‌های ایرانی است که در ماه رمضان به خاطر مخلفات زیاد و مقوی که دارد، یک وعده غذای مفید به حساب می‌آید.



## خورش ماست

خورش ماست یکی دیگر از غذاهای سنتی و شناخته شده اصفهان است که در ماه رمضان برای افطار، طبخ می‌شود.



## حلیم

یکی از قدیمی ترین رسوم مردم نطنز در رمضان رسم حلیم پزان می باشد. در این رسم به روش سنتی اقدام به پختن حلیم می کنند و در وعده سحری یا افطار در بین روزه داران پخش می کنند. در این مراسم مردم یک روز قبل در خانه کسی که قرار است حلیم بپزد جمع می شوند و در پختن و توزیع آن به میزبان یاری می‌رسانند.



## غذاهای مخصوص افطار در کاشان

### دیزی تنوری

دیزی تنوری یکی از غذاهای محبوب در کاشان است که برای افطار سرو می‌شود. مواد اصلی تشکیل‌دهنده دیزی تنوری از ارزش غذایی بالایی برخوردار است. همین مسئله موجب شده تا این غذا برای افطار یک گزینه ایده‌آل باشد.



### خورش چغندر

خورش چغندر از غذاهای سنتی کاشان است که طعم و عطر خاصی دارد. این غذا در ماه رمضان برای وعده افطار سرو می‌شود.



## سخن پایانی

طبیعی است که ذکر کردن غذاهای محلی تمامی شهرهای ایران در یک مطلب نمی‌گنجد. از این‌رو در این نوشتار به بخشی از معروف‌ترین غذاهای سنتی و محلی شهرهای مختلف ایران در ماه رمضان اشاره شد.

در تنظیم این مقاله از منابع زیر استفاده شده است:

<https://chishi.ir/>

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

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

<https://namnak.com/>

تهیه و تنظیم: آيسان پژوهان فر