

بٚ تباهگ *

مواد لازم

گوشت گوسفندی خشک شده (تباهگ)	۵۰ گرم
برنج	۱۵۰ گرم
روغن و نمک	به میزان لازم
ادویه بلوچی	به میزان لازم
آب	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا گوشت را با پیاز و ادویه آبی می کنیم. وقتی گوشت خوب پخته شد آن را آبکش کرده (برخی گوشت را به صورت آبی استفاده می کنند زیرا معتقدند با سرخ کردن بافت گوشت از بین می رود) سپس آب گوشت آبکشی شده را روی شعله می گذاریم، وقتی به جوش آمد برنجی که از قبل خیس شده را به آن اضافه می کنیم و زمانی که آب برنج تبخیر شد آن را دم می دهیم. گوشت پخته شده را هنگام سرو روی برنج قرار می دهیم.

به روش قدیمی تر گوشت تباهگ را شسته داخل دیگ می گذاریم تا با شعله کم در آب کاملاً پخته شده و جا بیفتد. توجه داشته باشید که آب گوشت نباید به طور کامل تبخیر شود. در قابلمه دیگری پیاز را در روغن سرخ کرده و آب تباهگ پخته شده را به آن اضافه می کنیم. نمک، فلفل و سایر ادویه جات را هم به آن اضافه می کنیم. پس از آن که به جوش آمد برنج را در آن دم می دهیم.

روش مصرف

تباهگ معمولاً با برنج و ترشی لیمو سرو می شود.

موارد استفاده

تباهگ یکی غذاهای سنتی و اصیل منطقه بلوچستان که از قدیم الایام مورد استفاده مردم بوده است. در گذشته به دلیل نبود برق و وسایل برقی مانند یخچال مردم گوشت را بعد از ذبح لایه لایه می بریدند و به آن نمک می زدند. بعد از نمک سود کردن تکه های گوشت را آغشته به پودر اناردانه کرده و به مدت دو هفته در مقابل نور مستقیم خورشید آویزان می کردند تا خشک شود. همچنین روی آن پارچه نازکی می انداختند تا مانع نفوذ گرد و خاک و حشرات به گوشت شود. این غذا معمولاً در قسمت های جنوبی بلوچستان طبخ و بیشتر در فصول سرد و مخصوصاً در ایام ماه رمضان مصرف می شده و همچنان نیز بر اساس همان رسم گذشته مصرف می شود.



کڑایی* مرغ

مواد لازم

گوشت مرغ	۹۰ گرم
گشنیز	۶۰ گرم پاک شده
پیاز	۷۰ گرم
سیر	۷۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۸۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل قرمز	به میزان لازم
ادویه مخصوص کرای	به میزان دلخواه

روش تهیه

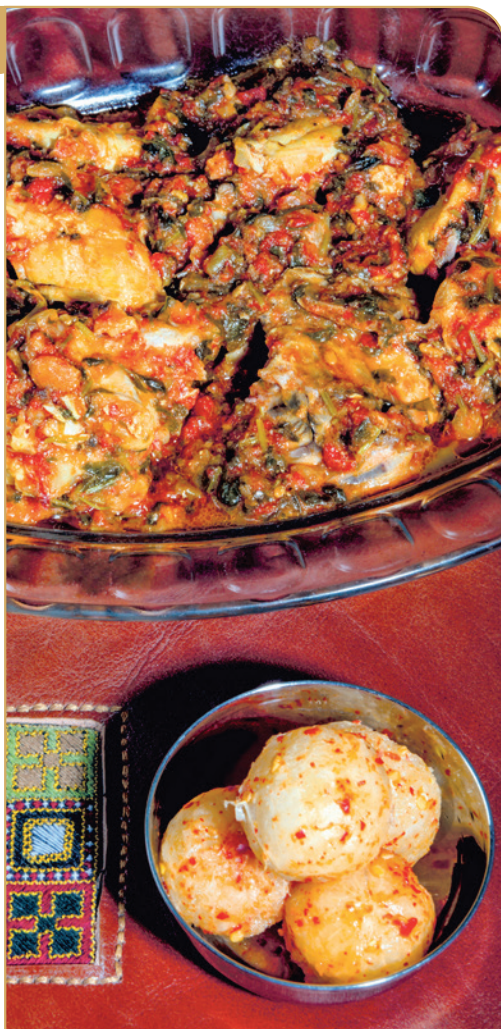
ابتدا پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود سپس گوشت مرغ را به آن اضافه می‌کنیم تا خوب سرخ شود. نمک و ادویه‌جات مخصوص کرای را اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا جذب گوشت شوند. گوجه‌فرنگی را به ترکیب اضافه می‌کنیم و پس از ترکیب کردن آن‌ها اجازه می‌دهیم تا پخته شود. سیر و سبزی گشنیز خرد شده را اضافه کرده و مقداری آب اضافه می‌کنیم، شعله را کم می‌کنیم تا مواد با ملایمت پخته شوند. این خورشت با طعم تندی که دارد یکی از لذیذترین غذاهای این منطقه است.

روش مصرف

با برنج و یا با نان سرو می‌شود.

موارد استفاده

کرای مرغ از گذشته تا به حال جزو غذاهای اصلی منطقه بلوچستان بوده و به تبع همسایگی با هند و پاکستان وارد غذاهای این منطقه شده است. این غذا در تمام فصول سال پخته می‌شود. در کل بر حسب شرایط اقلیمی سلیقه غذایی در مناطق مختلف بلوچستان متفاوت است.



کڑایی گوشت

مواد لازم

گوشت قرمز	۸۰ گرم
گشنیز	۶۰ گرم
پیاز	۷۰ گرم
سیر	۷۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۸۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک و فلفل قرمز	به میزان لازم
ادویه بلوچی	به میزان دلخواه

روش تهیه

ابتدا پیاز را خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. سپس گوشت را به آن اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا خوب سرخ شود، نمک و ادویه‌جات مخصوص کرای را اضافه کرده و تفت می‌دهیم تا جذب گوشت شوند، گوجه‌فرنگی خرد شده را به آن اضافه کرده و هم می‌زنیم، پس از آن سیر و سبزی گشنیز خرد شده را به ترکیب اضافه می‌کنیم و درون آن آب می‌ریزیم، شعله را کم کرده تا مواد به آرامی پخته شوند، وقتی گوشت پخته شد غذا آماده است.

روش مصرف

این خورش با طعم تندی که دارد یکی از لذیذترین غذاهای این منطقه است.

موارد استفاده

کرای گوشت از گذشته جزو غذاهای اصلی منطقه بلوچستان بوده و به تبع همسایگی با کشورهای هند و پاکستان وارد غذاهای این منطقه شده است، این غذا را در تمام فصول سال می‌پزند. علاوه بر این چون دامداری بین مردم رونق داشته گوشت اصلی در سبد غذایی اهالی منطقه گوشت گوسفندی بوده است.



بریانی

مواد لازم

برنج	۱۰۰ گرم
گوشت گوسفندی	۸۰ گرم
سیبزمینی	۷۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۸۰ گرم
ادویه مخصوص بریانی	به میزان لازم
پیاز	به میزان لازم
نمک و فلفل تند	به میزان لازم
زردچوبه	به میزان لازم

روش تهیه

پیاز را به صورت خالای خرد کرده و در روغن تفت می‌دهیم تا طلایی شود. گوشت و پس از آن نمک و ادویه‌جات مخصوص بریانی را به آن اضافه کرده و می‌گذاریم تا گوشت پخته شود. سیبزمینی و گوجه‌فرنگی خرد شده را اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم تا آب گوجه‌فرنگی جا بیفتد. سپس برنجی که از قبل آبکش کرده‌ایم را با مواد به طور لایه‌لایه مخلوط می‌کنیم و روی شعله کم می‌گذاریم تا به آرامی دم بکشد.

نکته: بریانی هم به صورت استامبولی و هم به شکل آبکش پخته می‌شود. افزودن سیبزمینی هم بستگی به ذائقه مردم هر منطقه دارد و ممکن است میزان آن کم‌وزیاد بشود.

روش مصرف

این غذا معمولاً با هَزام*، ترشی انبه و سایر ترشی‌های محلی سرو می‌شود.

موارد استفاده

بریانی در تمام فصول سال و بدون وابستگی به مراسم خاصی قابل پخت است. این غذا تند و بسیار لذیذ است و از جمله مهمترین غذاهای بلوچستان محسوب می‌شود.



بَت مَاش*

مواد لازم

ماش آسیاب شده	۴۰ گرم
برنج	۱۱۰ گرم
نمک	به میزان لازم
آویشن	به میزان دلخواه
روغن حیوانی	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا ماش را آب‌پز می‌کنیم. بعد برنج را اضافه می‌کنیم. وقتی که مواد جوش آمدند حرارت را کم کرده و اجازه می‌دهیم تا این دو با هم پخته شوند. مواد را هم می‌زنیم تا ته نگیرند و به حالت رقیق بمانند. در قدیم برای تهیه این غذا «سنگ بجگ» را داخل آتش سرخ کرده و داخل دیگ می‌گذاشتند. زیر و روی سنگ را با پی گوسفندی می‌پوشاندند تا به مرور پی آب شده و با مواد دیگر مخلوط شود. آن وقت سنگ را درمی‌آوردند. وقتی غذا آماده شد روغن حیوانی را با آویشن مخلوط کرده و تفت می‌دهیم و روی بت‌ماش می‌ریزیم.

روش مصرف

در مناطق مختلف بلوچستان روش سرو متفاوتی دارد، عده‌ای آن را با ترشی لیمو و ترشی انبه سرو می‌کنند و بعضی هم با ماست. **نکته:** بعضی پیمانه برنج و ماش را به نسبت ذائقه خود کم و زیاد می‌کنند.

موارد استفاده

بت ماش یکی از قدیمی‌ترین و خوشمزه‌ترین غذاهای منطقه بلوچستان است که به طور مخصوص در زمستان و روزهای اول بهار که باران فراوان می‌بارد یا در سحرهای ماه مبارک رمضان طبخ می‌شود. همچنین برای خوش طعم شدن آن از سبزی‌های معطر بهاری استفاده می‌کنند.



گون آب*

مواد لازم

گون	۳۰۰ گرم
نمک	به میزان لازم
آب	به میزان لازم
آبلیمو و فلفل	به میزان دلخواه

روش تهیه

گون* را در هاون کوبیده یا آسیاب می کنند. درون کاسه بزرگی ریخته (ترجیحاً ظرف مخصوص ساییدن کشک محلی یا همان کشک ساب) روی آن مقداری آب گرم اضافه می کنیم. به همین صورت و با دست خوب فشار می دهیم تا روغن آن مشخص شود. وقتی روغن آن گرفته شد آب گرم و نمک به آن می افزاییم و هم می زنیم. صافی استخوان یا همان هسته خورد شده را جدا کرده و سپس آماده سرو می باشد.

روش مصرف

نکته: در استان همجوار یعنی کرمان به مواد آن پیاز هم اضافه می کنند یعنی وقتی به روغن افتاد یک عدد پیاز رنده شده را به آن اضافه کرده و میل می کنند. گاهی به جای آب گرم از آب سرد استفاده می کنند. این غذا نیاز به پختن ندارد. چنانچه قبلاً اشاره شد سرو و تهیه غذاها بستگی به ذائقه و طبع مردم هر منطقه دارد.

موارد استفاده

طبع این غذا گرم و بیشتر در فصل تابستان استفاده می شود. گون یا بنه شکلی کوچک و دایره ای دارد به همراه مغزی پر و مقوی. این درخت در کوهستان به صورت خودرو و جنگلی است و فصل برداشت آن در شهریورماه می باشد. این درخت در مناطق کوهستانی رشد می کند و در درمان کم خونی و بیماری های مفاصل، پوست و مو مفید است. نکته جالب توجه اینکه روغن بنه برای درمان سوختگی بسیار خوب عمل می کند. گرم مزاج ها نیز باید در مصرفش دقت کنند.



هتک* آچار* و اناردان

مواد لازم

گوشت گوسفندی	۱۵۰ گرم
پیاز	۸۰ گرم
اناردان	۶۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، زردچوبه، فلفل	به میزان لازم
ادویه بلوچی	به میزان دلخواه

روش تهیه

ابتدا پیاز را خرد کرده و داخل روغن می‌ریزیم. هنگامی که رنگ آن طلایی شد نمک، ادویه، زردچوبه و گوشت را اضافه می‌کنیم. وقتی گوشت کاملاً سرخ شد آب می‌ریزیم تا با حرارت ملایم پخته شود. بعد از آنکه گوشت کاملاً پخت مقداری ادویه آچار به میزان لازم به آن اضافه کرده و می‌گذاریم با همان حرارت ملایم بپزد و در آخر آب اناردان را گرفته به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا همه مواد با هم پخته شوند.

روش مصرف

نوعی آبگوشت است که با نان محلی سرو می‌شود.

موارد استفاده

نکته: آبگوشت در زبان محلی بلوچی هتوک یا واداپ گفته می‌شود که باز هم در مناطق مختلف نام‌های متفاوتی دارد. هتوک آچار و اناردان به عنوان غذای روزانه طبخ می‌شوند. البته در گذشته از هتوک در مراسمی مانند شب حنابندان استفاده می‌شده است.



خورشت گون

مواد لازم

گوشت گوسفندی	۸۰ گرم خالص
پیاز	۷۰ گرم
بنه (گون)	۹۰ گرم
سیر	۷ گرم
آب	۱۵۰ سی سی
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا بنه‌ها را با هاون خوب کوبیده تا کاملاً پودر شوند. بعد آن را درون کشک‌ساب ریخته و با مقداری آب گرم خوب فشار می‌دهیم تا روغن پس دهد. آب بنه که گرفته شد. هسته‌ها را با صافی جدا می‌کنیم. داخل قابلمه روغن ریخته پیاز خاللی شده را درون روغن تفت می‌دهیم و سیر له شده را با گوشت به مواد اضافه می‌کنیم تا مواد با هم تفت داده شوند. بعد از آن آب بنه که از قبل گرفتیم را به مواد افزوده و می‌گذاریم مواد به مدت دو ساعت و با حرارت ملایم پخته شوند.

روش مصرف

این غذا به عنوان خورشت با نان به همراه سبزیجات مصرف می‌شود.

موارد استفاده

این غذا بیشتر در فصل تابستان استفاده می‌شود چرا که میوه‌دهی این درخت هم اوایل تابستان است. این درخت در مناطق کوهستانی رشد می‌کند و در درمان کم‌خونی، بیماری‌های مفاصل و همچنین پوست و مو مفید است. نکته جالب توجه این است که روغن بنه برای درمان سوختگی بسیار مفید عمل می‌کند. گرم مزاج‌ها باید در مصرف آن دقت کنند.



کورک و کوئوک*

مواد لازم

ماهی رودخانه	۱۷۰ گرم
برنج	۱۵۰ گرم
سیر	۷ گرم
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
پودر زنجبیل	۱ تا ۲ گرم

روش تهیه

شکم ماهی کوچک رودخانه‌ای را باز و محتویات آن را خالی می‌کنیم، پس از شستن آن‌ها را به چوب وصل کرده و روی تین کباب می‌کنیم، وقتی خوب کباب شد با هاون می‌کوبیم. سپس به آن آب اضافه و صاف می‌کنیم، پس از انجام این مراحل نمک، فلفل قرمز، فلفل سیاه و سیر را اضافه می‌کنیم و برنج را که از قبل خیس کرده‌ایم را با روغن و آب می‌پزیم تا به صورت کته در بیاید.

روش مصرف

هر کدام جداگانه سرو می‌کنیم. برنج را داخل بشقاب ریخته و روی آن کوتوک می‌ریزیم. این غذا با لیموی تازه مصرف می‌شود.

موارد استفاده

رودخانه سرباز همیشه یکی از پرآب‌ترین رودخانه‌های استان بوده و اکثر مردم در حاشیه رودخانه زندگی می‌کنند. آنها علاوه بر استفاده از آب برای کشاورزی معیشتی وابسته به رودخانه دارند و یکی از غذاهای آنها از ماهی رودخانه تأمین می‌شود.

نکته: نوع دیگر طرز تهیه این ماهی به این صورت است که ماهی را بعد از خالی کردن شکم آن را درون برگ دار* می‌پیچند و روی آتش می‌گذارند تا کباب شود چون برگ درخت درازتر و سفت بوده مانع رسیدن حرارت مستقیم به ماهی و سوختن آن می‌شود.



پهلوك

مواد لازم

دنده گوسفندی	۳۰۰ گرم
ماست	۵۰ گرم
پیاز	۷۰ گرم
گوجه‌فرنگی	۸۰ گرم
آرد ذرت و آرد سفید	۴۰ گرم
روغن	به میزان لازم
ادویه، نمک، فلفل	به میزان دلخواه

روش تهیه

ابتدا پیاز خالالی را با روغن تفت می‌دهیم. گوجه‌فرنگی، ماست، سیر، نمک و فلفل و بعد از آن گوشت را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم گوشت کاملاً بپزد.

بعد از آن آرد ذرت و آرد سفید را با نمک، فلفل، زردچوبه و آب هم مخلوط کرده و ورز می‌دهیم تا خمیر یکدستی به غلظت ماست به دست بیاید. سپس دنده پخته شده را درون خمیر غلتانده و در روغن سرخ می‌کنیم.

روش مصرف

این غذا هم با نان و هم با برنج سرو می‌شود.

موارد استفاده

مردم منطقه بلوچستان به دلیل رواج دامداری و کوچ‌نشینی عمده گوشت مصرفی آنها گوسفندی بوده و بیشتر سبذ غذایی آنها را گوشت گوسفند تشکیل می‌دهد.



بناگ شیلانچ*

مواد لازم

بادمجان	۴۵۰ گرم
کَشک محلی گوسفندی	۵۰ گرم
پیاز	۶۰ گرم
سیر خشک	۲ گرم
پورچینک*	۸ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا بادمجان را با یک عدد پیاز سرخ می‌کنیم به آن نمک، فلفل و زردچوبه اضافه می‌کنیم. بعد از پخته شدن بادمجان را خوب له می‌کنیم. کَشک محلی را با کَشک ساب ساییده و به آن سیر و پورچینک می‌زنیم و روی بادمجان ریخته و با هم مخلوط می‌کنیم.

روش مصرف

کَشک و بادمجان اصولاً همراه با سبزیجات و نان تنوری محلی به صورت تربت* سرو می‌شوند.

موارد استفاده

موادی که مردم منطقه بلوچستان برای طبخ غذا استفاده می‌کنند کاملاً ارگانیک بوده و حاصل دسترنج خودشان می‌باشد، حتی کَشک توسط خود مردم روستا یا منطقه درست می‌شود. روغن هم روغن محلی و حیوانی است.



سورین ماهیگ*

مواد لازم

ماهی نمک‌سود شده	۱۴۰ گرم
گشنیز خرد شده	۵۰ گرم
پیاز	۶۰ گرم
لیموی تازه	۶۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل سبز و قرمز، زردچوبه	به میزان دلخواه

روش تهیه

ابتدا ماهی نمک‌سود شده را به همراه مقداری آب، نصف قاشق غذاخوری ادویه ماهی، نصف استکان آبلیمو و زردچوبه می‌پزیم و سپس پوست و استخوان ماهی را کامل جدا می‌کنیم. پیاز را خلال کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. پیاز را تفت داده تا طلایی شود. بعد گشنیز تازه و خرد شده را همراه فلفل کوبیده شده و با ادویه به ماهی اضافه می‌کنیم. آن‌ها را مخلوط کرده و تفت می‌دهیم. بعد از تفت خوردن و جا افتادن ماهی شعله را خاموش کرده و غذا آماده سرو است.

روش مصرف

سورین ماهی با لیموی تازه و تیموشی نغن* یا شلوو* سرو می‌شود.

موارد استفاده

نمک‌سود کردن ماهی را با نمک دریا انجام می‌دادند، به این صورت که پس از تمیز و قطعه‌قطعه کردن ماهی، هر غروب آن را با آب دریا شسته، پهن می‌کردند و صبح روز بعد تکه‌های ماهی را به نمک آغشته می‌کردند. معمولاً این کار را در فضایی با هوای معتدل تری مانند آشپزخانه انجام می‌دادند تا بعد از چهار یا پنج روز کاملاً خشک شود.



ماهی با چیچک*

مواد لازم

ماهی	۳۰۰ گرم
برنج	۱۳۰ گرم
تمبر هندی	۸۰ گرم
جعفری تازه	۱۰۰ گرم
آبلیمو	۲۰ گرم
پیاز	۶۰ گرم
سیر	۷ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه	به میزان لازم

روش تهیه

ابتدا شکم ماهی را با یک برش طولی باز می‌کنیم و در صورت تمایل سر آن را نیز جدا می‌کنیم. شکم ماهی را به نمک، فلفل، آبلیمو و ادویه آغشته می‌کنیم تا طعم‌دار شود. در نهایت با یک چاقوی تیز روی پوست ماهی چند شیار ایجاد کرده و روی آن را نمک و فلفل می‌پاشیم. تمبر هندی را در یک ظرف مناسب می‌ریزیم و بعد از اضافه کردن مقداری آب جوش، آن را با استفاده از یک الک دانه‌ریز می‌گذرانیم. در یک ظرف به میزان لازم روغن ریخته و ماهی را در آن سرخ می‌کنیم. کمی پیش از آن که ماهی کامل سرخ شود پیازهای نگینی را اضافه کرده و اجازه می‌دهیم تا همراه ماهی سرخ شوند. در آخر تمبر هندی صاف شده را روی ماهی می‌ریزیم و می‌گذاریم تا با حرارت ملایم خوب پخته شود. وقتی آب آن غلیظ شد در ظرف کشیده و روی آن را با جعفری و زیتون تزیین می‌کنیم.

سس تمبر هندی (چیچک): تمبر هندی خیس خورده را صاف کرده و سپس گشنیز خرد شده، نمک و زیره را به آن اضافه می‌کنیم.

روش مصرف

این غذا با برنج یا به تنهایی و همراه لیموی تازه سرو می‌شود.



امباگ*

مواد لازم

۲۰۰ گرم	شنبلیله
۲۰۰ گرم	گوشت مرغ
به میزان لازم	روغن حیوانی
به میزان دلخواه	نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه بلوچی

روش تهیه

سبزی شنبلیله را پس از تمیز کردن یکنواخت خرد می کنیم. بعد با دست چنگ می زنیم تا خوب له شود. سپس داخل تشت بزرگی ریخته و دوباره چنگ می زنیم تا آب پس دهد. آن وقت سبزی را داخل یک کیسه تمیز می ریزیم و به اندازه ای شسته می شود که آب سبز رنگ آن خارج و تلخی اش کاملاً از بین برود.

داخل قابلمه روغن ریخته سبزی شنبلیله را اضافه نموده و خوب هم می زنیم. سپس با افزودن ادویه ها و آب به میزان لازم، یک ساعت زمان نیاز است تا خوب بپزد. در مرحله بعد مرغ خرد شده را اضافه و می گذاریم تا پخته شود. بعد از خشک شدن آب آن، به مدت ۲۰ دقیقه با شعله ملایم می گذاریم تا غذا دم کشیده و آماده مصرف شود.

روش مصرف

معمولاً امباگ با نان لواش یا نان تیموش به همراه پیاز و لیمو مصرف می شود.

موارد استفاده

امباگ بیشتر در فصل زمستان طبخ می شود.



کشک بلوچی

مواد لازم

کشک	۱۰۰ گرم
آب گرم	۱۵۰ گرم
روغن حیوانی	۳۵ گرم
نمک	به مقدار دلخواه
فلفل قرمز	به مقدار دلخواه

روش تهیه

آتش را روشن می‌کنیم. پادینگ را روی شعله می‌گذاریم و روغن را در دیگ داغ می‌کنیم. کشک بلوچی را به آن می‌افزاییم تا خوب سرخ شود، در ادامه مقداری آب گرم اضافه می‌کنیم با هنسگ* خوب هم می‌زنیم تا محلول بجوشد. مقداری نمک و فلفل قرمز اضافه کرده و در پایان مقداری نان در کاسه تریت می‌کنیم.

روش مصرف

با نان تریت شده به همراه سبزیجات محلی سرو می‌شود.

موارد استفاده

کشک بلوچی در مناطق روستایی در حیاط خانه‌ها و در مناطق عشایری در کنار گدام و در منازل شهری پخته می‌شود.



کوټوک ماهی رودخانه‌ای

مواد لازم

ماهی رودخانه‌ای	۱۱۰ گرم
زیره	۱۵ گرم
پیاز	۶۰ گرم
روغن	به میزان لازم
نمک، فلفل	به میزان دلخواه
آب	به میزان دلخواه
آبلیمو	به میزان دلخواه

روش تهیه

ماهی رودخانه آغشته به کمی نمک و فلفل را داخل سیخ چوبی روی تین با کمی روغن سرخ می‌کنیم، سپس آن را در هاون می‌کوبیم و از صافی عبور می‌دهیم تا استخوان‌ها جدا شوند. زیره، فلفل، نمک، آبلیمو و آب را به میزان کافی اضافه می‌کنیم. پیاز و روغن سرخ شده را جداگانه مطابق با ذائقه می‌افزاییم و با نان به صورت تریت مصرف می‌کنیم.

روش مصرف

این غذا معمولاً با سبزیجات محلی سرو می‌شود.

موارد استفاده

کوټوک ماهی رودخانه‌ای غذایی سبک است که در شب‌های تابستان پخته می‌شود و جزو غذاهای سرد و مخصوص مناطق کوهستانی دارای رودخانه فصلی از قبیل شهرستان‌های سرباز و راسک و غیره به حساب می‌آید.



ماهی هواری

مواد لازم

ماهی	۵۰۰ گرم
برنج	۱۳۰ گرم
گشنیز تازه	۱۰ گرم
شنبلیله تازه	۱۰ گرم
شوید تازه	۱۵ گرم
جعفری تازه	۱۵ گرم
روغن حیوانی	به میزان لازم
سیر	۷ گرم
آب	۱۰۰ سی سی
نمک، پودر لیمو	به میزان دلخواه
ادویه بلوچی	به میزان دلخواه

روش تهیه

ابتدا ماهی را در ظرفی جداگانه آب پز می‌کنیم بعد پیاز نگینی شده را داخل روغن ریخته، سرخ کرده و به آن سیر اضافه می‌کنیم. بعد ماهی را می‌ریزیم و با هم تفت می‌دهیم، سپس سبزی‌های تازه خرد شده را اضافه می‌کنیم. نمک، زردچوبه و پودر لیمو می‌ریزیم. پس از آن برنج آبکش شده را با مواد لایه‌لایه می‌ریزیم و می‌گذاریم تا غذا دم بکشد.

روش مصرف

هم به صورت پلوپی و هم به تنهایی با ترشی لیمو سرو می‌شود.



کشک زرد سیستانی

✿ مواد لازم

۷۰ گرم	کشک زرد
۷۰ گرم	پیاز
۷ گرم	سیر
۴ گرم	نعنا
۳۰ گرم	شنبلیله تازه
۵ گرم	شنبلیله خشک
۲۴۰ گرم	آب
به میزان لازم	روغن حیوانی
به میزان دلخواه	نمک، زردچوبه، فلفل، زیره سیاه

✿ روش تهیه

همانطور که از نامش پیداست خاستگاه اصلی این غذا سیستان (زابل امروزی) است. ابتدا درون تابه روغن ریخته پیاز را سرخ می‌کنیم کشک زرد را کم‌کم می‌ریزیم و تفت می‌دهیم. نمک، زردچوبه، نعنا، شنبلیله و زیره را اضافه می‌کنیم و هم می‌زنیم. در آخر کشک زرد سیستانی را می‌ریزیم و آب اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم تا مواد پخته و غلیظ شوند.

✿ روش مصرف

با نان سنتی سیستانی سرو می‌شود و بیشترین مصرف آن در وعده صبحانه یا عصرانه است.



آبگوشت سیستانی

مواد لازم

گوشت مرغ، جوجه محلی یا گوسفندی	۱۵ گرم با استخوان
گوجه‌فرنگی	۸۰ گرم
لیه	۲۵ گرم
آچار	به میزان دلخواه
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان دلخواه
روغن حیوانی	به میزان لازم

روش تهیه

پیاز را نگینی خرد کرده و در روغن سرخ می‌کنیم. سپس گوشت را داخل آن ریخته و با هم تفت می‌دهیم. گوجه‌فرنگی یا رب را به آن افزوده و مجدداً با هم تفت می‌دهیم. آچار، نمک، زردچوبه و فلفل را هم اضافه می‌کنیم و در آخر همراه با لیه یا نخود تفت می‌دهیم. سیب‌زمینی خرد شده را افزوده و مواد را چند دقیقه با هم تفت می‌دهیم. در آخر آب را اضافه کرده و می‌گذاریم مواد خوب پخته شوند.

طرز تهیه آچار سیستانی:

ابتدا گندم‌ها را خوب شسته و می‌بزند و روی پارچه‌ای پهن می‌گذارند تا خشک شود. بعد آن‌ها را آسیاب کرده و آرد می‌کنند. پیاز خرد و رنده‌شده را به آرد گندم، نمک، زردچوبه، تخم گشنیز و زیره پودر شده اضافه می‌کنند و مواد را هم می‌زنند تا خمیری تقریباً سفت به دست بیاید. به اندازه یک توپ تنیس از خمیر کف دست گذاشته و کمی صاف می‌کنند. همه مواد را به همین صورت درآورده و می‌گذارند تا خشک شود. در آخر بعد از خشک شدن آن را با هاون پودر می‌کنند.

روش مصرف

آبگوشت که یک غذای اصیل ایرانی است در این منطقه هم مانند دیگر مناطق با سبزی یا پیاز سرو می‌شود. چون با آچار سیستانی تهیه می‌شود به آبگوشت سیستانی شهرت دارد.



کورک و کوئوک*

مواد لازم

ماهی رودخانه	۱۷۰ گرم
برنج	۱۵۰ گرم
سیر	۷ گرم
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
پودر زنجبیل	۱ تا ۲ گرم

روش تهیه

شکم ماهی کوچک رودخانه‌ای را باز و محتویات آن را خالی می‌کنیم، پس از شستن آن‌ها را به چوب وصل کرده و روی تین کباب می‌کنیم، وقتی خوب کباب شد با هاون می‌کوبیم. سپس به آن آب اضافه و صاف می‌کنیم، پس از انجام این مراحل نمک، فلفل قرمز، فلفل سیاه و سیر را اضافه می‌کنیم و برنج را که از قبل خیس کرده‌ایم را با روغن و آب می‌پزیم تا به صورت کته در بیاید.

روش مصرف

هر کدام جداگانه سرو می‌کنیم. برنج را داخل بشقاب ریخته و روی آن کوتوک می‌ریزیم. این غذا با لیموی تازه مصرف می‌شود.

موارد استفاده

رودخانه سرباز همیشه یکی از پرآب‌ترین رودخانه‌های استان بوده و اکثر مردم در حاشیه رودخانه زندگی می‌کنند. آنها علاوه بر استفاده از آب برای کشاورزی معیشتی وابسته به رودخانه دارند و یکی از غذاهای آنها از ماهی رودخانه تأمین می‌شود.

نکته: نوع دیگر طرز تهیه این ماهی به این صورت است که ماهی را بعد از خالی کردن شکم آن را درون برگ دار* می‌پیچند و روی آتش می‌گذارند تا کباب شود چون برگ درخت درازتر و سفت بوده مانع رسیدن حرارت مستقیم به ماهی و سوختن آن می‌شود.



مواد لازم

آرد	۱۵۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم
شکر	۱۰۰ گرم
روغن حیوانی	۱۵ گرم
تخم مرغ	۱ عدد

روش تهیه

آب، آرد و نمک را با هم مخلوط کرده، بعد تخم مرغ را به آن اضافه می‌کنیم. خمیر نباید شل باشد. چند دقیقه این خمیر باید بماند و بعد آن را به صورت چانه درآورده، صاف می‌کنیم و روی آن روغن حیوانی می‌ریزیم. مقداری آرد روی آن می‌پاشیم و خمیر را لایه‌لایه تا می‌زنیم تا کاملاً جمع شود (حالت تا زدن بادبزی). سپس آن را به شکل رول درآورده، آن را صاف می‌کنیم، روغن می‌زنیم و درون تابه می‌اندازیم. یک طرف که قهوه‌ای شد، آن را برمی‌گردانیم تا طرف دیگرش نیز قهوه‌ای شود. این نان از مهمترین صبحانه‌های محلی مکران است که با شیرچای سرو شده و بسیار مقوی و نگهدارنده است. اگر صبح هنگام در خیابان‌های چابهار گذر کنید مغازه‌هایی هستند که نان پراتا را پخته و گرم تحویل می‌دهند.

نکته: روی این نان بسته به ذائقه افراد شکر می‌پاشند.

روش مصرف

معمولاً در وعده صبحانه و همراه با کابلی* و دودپتی* مصرف می‌شود.

موارد استفاده

پراتا یکی از خوراکی‌هایی است که در چند سال اخیر بسیار مورد توجه گردشگران قرار گرفته و می‌توان گفت یکی از جاذبه‌های غذایی مکران است. این نان یکی از وعده‌های اصلی صبحانه در کشور هند هست که با توجه به همسایگی بلوچستان در این منطقه هم از دیرباز مورد استفاده بوده است. این نان به صورت لایه‌لایه و بسیار خوشمزه است. اغلب هم در منطقه مکران پخته می‌شود.



ماهیگ پیچ*

مواد لازم

آرد	۱۵۰ گرم
ماهی کوچک رودخانه‌ای	۲۰۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم

روش تهیه

در روش اول آرد و آب و نمک را با هم مخلوط می‌کنیم تا به صورت خمیر سفت در بیاید. بعد از آن خمیر را به دو قسمت مساوی تقسیم کرده یک قسمت آن را روی تین پهن می‌کنیم و ماهی را که از قبل روی آتش (درون برگ درخت خرما) پخته‌ایم روی سطح نان قرار می‌دهیم تا پُر شود. سپس قسمت دیگر خمیر را روی آن پهن می‌کنیم و می‌گذاریم داخل تنور تا پخته شود.

در روش دوم خمیر را به صورت شل آماده می‌کنیم. بعد ماهی کوچک رودخانه‌ای که تمیز شده را به آن اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم. وقتی آماده شد مواد را روی تین می‌ریزیم. یک طرف که پخته شد طرف دیگر را برمی‌گردانیم تا هر دو طرف نان خوب پخته شود.

روش مصرف

این نان به تنهایی یک وعده غذایی محسوب می‌شود.

موارد استفاده

در گذشته وقتی به کنار رودخانه می‌رفتند بعد از صید ماهی این نان را درون برگ‌های درخت خرما می‌پختند. این نان در فصول بارانی و سرد که رودخانه‌ها پر آب هستند می‌پزند.



شَلوو

مواد لازم

آرد ذرت	۲۰۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم

روش تهیه

ابتدا آرد، آب و نمک را مخلوط کرده تا به صورت خمیری شل درآیند. خمیر به دست آمده را ورز داده و سپس با ملاقه روی تین به شکل دوایر متحدالمرکز می‌ریزیم و یک طرف را سرخ کرده و برگردانده و روی دیگر را می‌پزیم.

روش مصرف

این نان بیشتر همراه با غذاهایی مانند شیلانچ و مانند آن مصرف می‌شود.

موارد استفاده

شَلوو بیشتر در فصول بارانی و سرد سال پخته می‌شود.



نان تینی* (تیموش)

مواد لازم

آرد	۲۰۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم

روش تهیه

ابتدا آرد و آب را باهم مخلوط کرده تا به صورت خمیر درآیند. خمیر باید متعادل باشد نه خیلی شل و نه خیلی سفت باشد. خمیر را با دست طوری روی تین پهن می‌کنیم که خیلی نازک یا خیلی ضخیم نشود.

روش مصرف

این نان همراه با سوپ محلی مصرف می‌شود.

موارد استفاده

از تینی در بعضی مراسمات قدیمی مانند جشن برداشت گندم استفاده می‌کردند به این صورت که نان تینی را به مقداری شکر و روغن آغشته می‌کردند.



دگو

مواد لازم

۲۰۰ گرم

آرد

به مقدار لازم

آب و نمک

روش تهیه

آب، آرد و نمک را با هم مخلوط می‌کنیم تا به صورت خمیری سفت در بیاید. به خمیر یک ساعت استراحت می‌دهیم. بعد تنور را گرم کرده و نان را که به صورت چانه در آورده‌ایم و درون تنور می‌پزیم.

روش مصرف

به عنوان نان معمولی با همه غذاها استفاده می‌شود.

موارد استفاده

این نان همان نان تنوری معمولی است. قابل ذکر است که نام و طرز تهیه هر کدام از نان‌ها و حتی غذاها در مناطق مختلف بلوچستان متفاوت است.



رَهِتو

مواد لازم

آرد ذرت	۲۰۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم
پی گوسفند	۱۵ گرم

روش تهیه

آرد، آب و نمک را با هم مخلوط کرده ورز می‌دهیم تا تقریباً سفت شود. این نان به تنهایی، با ماهی یا چربی گوسفندی پخته می‌شود. خمیر این نان برخلاف خمیر نان شلوو که آبکی و شل است، کمی سفت می‌باشد. این خمیر را روی تابه و به تنهایی یا همراه ماهی شور و یا گاهی با چربی گوسفندی می‌پزند.

روش مصرف

به تنهایی یا با دیگر غذاها مصرف می‌شود.

موارد استفاده

رهتو بیشتر در فصل زمستان پخته می‌شود. نکته‌ای که باید مدنظر باشد این است که نام هر کدام از نان‌های بلوچی در مناطق مختلف فرق می‌کند. ممکن است یک اسم برای چند نوع نان استفاده شود. امکان دارد روش پخت نان‌ها یکی بوده ولی نام‌های آنها متفاوت باشد. رهتو بیشتر در فصل زمستان پخته می‌شود.



تالانتلو

مواد لازم

آرد	۲۰۰ گرم
آب و نمک	به مقدار لازم

روش تهیه

ابتدا آرد و آب را با هم مخلوط کرده تا به شکل خمیر دربیایند. سپس خمیر را به صورت تکه‌های متوسط و هم‌اندازه پهن درمی‌آوریم. روی تکه پهن شده روغن ریخته و تکه دیگری را روی آن پهن می‌کنیم و می‌گذاریم در تابه بپزند.

روش مصرف

به تنهایی یا با غذاهای گرم دیگر مصرف می‌شود.

موارد استفاده

این نان در منطقه مکران یا بلوچستان جنوبی پخته می‌شود. ممکن است در مناطق مختلف بلوچستان با نام‌ها و روش‌های پخت متفاوت استفاده شود. تالانتلو در قدیم بیشتر در هنگام مراسم عروسی پخته می‌شد.



چلبک*

مواد لازم

آرد	۲۰۰ گرم
روغن	۱۵ گرم
رازپانه، سیاه‌دانه	به مقدار دلخواه
آب و نمک	به مقدار لازم
خمیرمایه	۵۰ گرم

روش تهیه

آرد، روغن، سیاه‌دانه، زیره، خمیرمایه و نمک را با هم مخلوط کرده آب را کم‌کم اضافه می‌کنیم و ورز می‌دهیم تا خمیر خوب ور بیاید و به دست نچسبد. می‌گذاریم خمیر نیم ساعت استراحت کند. بعد خمیر را به هشت قسمت مساوی تقسیم کرده و داخل روغن سرخ می‌کنیم. در استان کرمان به خصوص در شهر جیرفت این نان از ملزومات مهم در مراسمات عزاداری است بطوری که یک روز قبل از عید نوروز را که آن را عید مردگان می‌دانند این نان را پخته و بین عموم برای خیرات اموات پخش می‌کنند.

نکته: در آخر که نان پخته شد بسته به ذائقه افراد روی آن شکر می‌پاشند.



هَلْکَاری

✱ مواد لازم

آرد	۲۵۰ گرم
روغن	۳۰ گرم
آب و نمک	به مقدار دلخواه

✱ روش تهیه

ابتدا آرد، روغن، آب و نمک را با هم مخلوط کرده و ورز می‌دهیم تا خمیری سفت به دست آید. پس از گذشت نیم ساعت به صورت چانه‌های کوچک درآورده و در روغن سرخ می‌کنیم.

✱ روش مصرف

این نان مخصوص صبحانه است و به همراه شیرچای سرو می‌شود.

✱ موارد استفاده

در گذشته در آداب‌ورسوم مردم بلوچستان به ویژه شهرستان سرباز در مراسم عقد و در هنگام عصرانه از مهمانان با نان هلکاری و خوراک دل‌وجگر گوسفند پذیرایی می‌شد.

