

غذاهای بومی شهرستان دیر

ردیف	نام غذا سنتی	مقدار مواد تشکیل دهنده برای ۴ نفر	طرز تهیه (روش پخت)	منطقه طبخ غذا	ارزش غذایی		راهنمایی هرم غذایی	
					انرژی	پروتئین	گروه	سهم
۱	حلوای سگو	سگو: الیوان شکر: الیوان روغن: الیوان زعفران آب کرده: ۲ ق غ مغزها(بادام یا گردو): ۱/۲ پیمانه هل یا گلاب: نصف لیوان گلاب و یا اق م هل کوبیده آب: ۱ پیمانه	۱- سگوها را به مدت ۵ ساعت خیسانده تا نرم شود سپس سگوها را در مخلوط کن ریخته تا نرم شود و گلاب و زعفران به آن اضافه کنید ۲- شکر را در روغن تفت داده تا طلایی رنگ شود و سپس سگوها را به شکر های تفت داده شده اضافه کنید در این موقع مواد سفت می شوند ولی باید مرتب هم زد تا مواد حالت یکدست پیدا کند. ۳- حلوای آماده شده را در یک قالب ریخته و آن را با چاقو برش داده و در ظرفی می چینیم و روی آن را با مغزها تزیین می کنیم.	شهرستان دیر	۱۳۳۵ کالری	۴۵/۷ گرم	غلات مغز و روغن گیاهی شکر	۱ ۱
۲	مشتک پیازی	آرد: ۵ لیوان پیاز سبز خرد شده: ۲ لیوان زرد چوبه و فلفل: اق چ نمک و پودر لیمو عمانی: به مقدار دلخواه	۱- آرد را با مقداری آب خمیر کرده یک ساعتی بگذارید تا ور بیاید پیاز سبز را خیلی ریز خرد کرده همراه با زرد چوبه و فلفل و نمک و پودر لیمو عمانی با دست خوب هم بزنید تا له شود. خمیر را بصورت گلوله در آورده و پهن کنید و آنرا کنار بگذارید مواد را روی یکی از خمیرها گذاشته و صاف کنید و خمیری که کنار گذاشته بودید روی این خمیر صاف کنید حالا می توان خمیر را درون ماهی تابه سرخ کرده یا درون تنور محلی بپزید.	شهرستان دیر	۵۰۰ کالری	۱۹ گرم	غلات سبزیجات	۵ ۲

۳	گمنه تویکی یا لک پیازی	گمنه یا لک : ۴ پیمانہ (لیوان) پیاز خرد شده: ۴ لیوان زرد چوبه: ۱ ق مربا خوری لیمو عمانی: ۱ ق غذاخوری روغن: ۵ ق س نمک: به مقدار لازم تخم مرغ آب پز: ۴ عدد خرما: به مقدار لازم آب: ۴ پیمانہ (لیوان) (مقدار آب ولک باید به یک اندازه باشد)	پیاز را خرد کرده و در روغن تفت دهید و زرد چوبه، فلفل و نمک و لیمو عمانی به آن اضافه کنید. ۲- در ظرفی دیگر آبها را اجاق گذاشته و زمانی که به جوش آمد لک ها را به آن اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملاً لک ها از هم باز شوند و نباید بصورت خمیر و به هم چسبیده شوند. ۳- بعد از ده دقیقه پیاز های سرخ شده را به اضافه کنید و در پابلمه را بندید و شعله اجاق را کم کرده تا لکها دم بیاید. بعد از بیست دقیقه غذا آماده است می توان آنرا با خرما یا تخم مرغ میل کرد. در منطقه دیر گوجه فرنگی (۳ عدد متوسط) نیز بعد از سرخ شدن پیازها به آن اضافه می کنند و آنرا بدون تخم مرغ مصرف می کنند.	شهرستان دیر	۱۱۵۰ کالری	۴۵ گرم	غلات سبزیجات گوشتها روغن	۴ ۴ ۲
۴	چاول ماهی (دمپخت ماهی)	برنج: ۳ لیوان ماهی: نیم کیلو بدون استخوان سبزی خرد شده: شوید و گشنیز (هر کدام یک لیوان) ، شنبلیله (۲ ق غ) سیر له شده: ۱۰ حبه بزرگ پیاز: ۲ عدد متوسط رب گوجه فرنگی: ۳ ق غ زرد چوبه و فلفل و لیمو عمانی: به مقدار دلخواه گوجه فرنگی: ۳ لیوان خرد شده نمک: به مقدار لازم	۱- برنج را خیس کرده و کنار می گذارید. ۲- پیاز خرد شده را با سیر سرخ کرده و ادویه جات را به آن اضافه کنید. ۳- سبزی های خرد شده را به آن اضافه کنید و مقداری آن را تفت دهید ۴- رب گوجه و گوجه فرنگی های خرد شده را به آن اضافه کنید. زمانی که گوجه ها نرم شد ماهی ها را به آن بیافزایید و مقداری که در محتویات قابلمه تفت داده شد به آن آب اضافه کنید وقتی که جوش آمد برنج ها را به آن اضافه کنید. ۵- وقتی برنج ها نرم شد و آب آن کم شد زیر شعله اجاق را کم کرده تا دم بکشد. می توان قبل از اینکه برنج ها را به مواد بالا اضافه کرد ماهی ها را در آورد و استخوانهای آنرا جدا کرد و سپس به برنجها قبل از	بردستان	۷۵۵ کالری	۶۳ گرم	غلات گوشتها سبزیجات	۶ ۵ ۸

					دم کشیدن اضافه کرد. در منطقه دیرقدیم بدون رب گوجه و گوجه فرنگی درست می شود	آب : ۳ لیوان		
۴ ۵ ۴/۵	غلات گوشتها سبزیجات میوه جات(خرما)	۴۷گرم	۶۷۰کالری	شهر بردستان	<p>گندم ها ونخودها را که از شب قبل خیس کرده اید با مقدار ی آب روی اجاق گذاشته تا نرم شود.</p> <p>۲- پیاز هارا خرد کرده و در روغن تفت دهید سبزی های خرد شده و ادویه جات و نمک را به آن بیافزایید .</p> <p>۳- ماهی ها را در ظرفی جداگانه آبیز کرده واستخوانهای آنرا جدا کرده وبه پیازها ها اضافه کنید. حال مواد بالا را وسط گندم ها ی نرم شده گذاشته ودر ب ظرف را ببندید</p> <p>۴- بعد از گذشت نیم ساعت مواد را بطور مرتب هم بزنید . هر زمان که گندم ها نرم شد غذا آماده است.</p> <p>در مناطق دیر با رب انار خورده می شود. واز نخود برای تهیه آن استفاده نمی شود.</p> <p>در مناطق بردخون با خرما خورده می شود. ❖ این غذا در کل مناطق دیر و حومه استفاده می شود.</p>	<p>گندم: ۴ پیمانه ماهی بدون استخوان : ۵۰۰ گرم پیاز: ۴ پیمانه خردشده روغن مایع : به مقدار لازم نخود : ۴ لیوان پخته سیر له شده: ۱ بوته سبزی خردشده: شوید وگشنیز(هر کدام ۲ لیوان) و شنبلیله (نصف لیوان) زرد چوبه : ۱ ق چ دارچین : ۱ ق م فلفل : به مقدار دلخواه نمک : به مقدار لازم لیمو عمانی آسیاب شده : ۱ ق غذا خوری آب : ۱/۵ لیتر خرما: به مقدار دلخواه</p>	پلیل (حلیم ماهی	۵
۵ ۵	گوشت سبزیجات غلات میوه(خرما)	۴۲گرم	۲۷۵	دیر	<p>ماهی های که از قبل تمیز شده همراه با سبزی، پیاز و سیر را چرخ کنید</p> <p>۲- ادویه ، نمک ، زرد چوبه و فلفل به آن اضافه کنید وانرا خوب مخلوط کنید</p> <p>۲- مواد بدست آمده را به اندازه های دلخواه در آورده ومقداری پهن کنید وانرا در روغن سرخ کنید.</p> <p>حال کوکو ها را می توانید بانان ، لیموسبز وسبزی میل کنید.</p>	<p>ماهی حشینه: نیم کیلو پیاز : ۲ عدد متوسط سیرله شده : ۱۰ حبه سبزی : گشنیز ، شوید و شنبلیله: (۳ لیوان) مقدار شنبلیله باید کمتر باشد نمک: ۲ ق م</p>	کو کوی ماهی حشینه	

						زردچوبه و ادویه: ۱ ق م		
۳/۵ ۵	گوشت سبزیجات	۳۰ گرم	۲۰۰ کالری	دیر	<p>۱- ابتدا ماهی های شور را به مدت ۳ الی ۴ ساعت در آب خیسانده یا در آب به مدت نیم ساعت جوشانده شود تا شوری آن گرفته شود.</p> <p>۲- پیازها را سرخ کنید و سپس سیرها را در آن ریخته تا سرخ شود سپس ادویه نمک و فلفل و سبزی های خرد شده به آن اضافه کنید.</p> <p>۳- ماهی ها را به تکه های کوچک ریز کرده و به پیازها اضافه کنید و به مدت ۱۰ دقیقه در مواد بماند تا بوی ماهی از بین برود.</p> <p>۴- مقداری شکر نیز به آن افزوده حال می توان به آن آب (تمر) تمر را با نصف لیوان خیس کنید) یا رب بستگی به ذائقه اضافه کرد. و به مدت نیم ساعت باشعله کم بپزد.</p> <p>❖ تهیه ماهی شور: ماهی های گوشتی را با نمک بسیار زیاد و فلفل قرمز در ظرفی می گذارند این ماهی حدود دوماه یا بیشتر در این نمک ها می ماند تا رسیده شود. و موقع استفاده به اندازه مصرف بر می دارند و حدود چند ساعت در آب می ماند یا آنرا در آب به مدت نیم ساعت می بزند و بعد استفاده می کنند.</p>	<p>ماهی شور: ۲۵۰ گرم پیاز: ۴ عدد متوسط سبزی خرد شده: گشنیز الیوان شنبليله خشک: ۱ ق غ سیر له شده: ۱۰ حبه بزرگ فلفل: به مقدار لازم شکر: ۲ ق غ تمر: ۱ ق غ رب گوجه: ۲ ق غ</p>	دو پیازه ماهی شور	۶
۲ ۱ ۵ ۱	غلات لبنیات گوشت سبزیجات روغن	۶۹ گرم	۶۰۵ کالری	بردخون - دیر	<p>۱- کشکنه ها را کوبیده و در ۲ لیوان آب بخیسانید.</p> <p>۲- پیازها را خرد کرده و در مقداری روغن سرخ کنید و زرد چوبه و نمک را به آن اضافه کنید.</p> <p>۳- ماهی ها را مقداری در پیازها تفت دهید و ۲ لیوان آب را به آن بیافزایید.</p> <p>۴- ماهی ها را بعد از نیم ساعت خارج کنید و استخوان های آنرا جدا کنید.</p> <p>۵- کشکنه های که خیس کرده اید را به آب ماهی ها بیافزایید در این زمان باید مرتب کشکنه ها را هم بزنید تا بهم نچسبند.</p>	<p>کشکنه: الیوان آسیاب شده زرد چوبه: ۱ ق م ماهی: نیم کیلو نمک: ۲ ق م پیاز: ۱ عدد متوسط روغن: ۲ ق غ</p>	کشکنه (آش ماهی)	۷

					بعداز اینکه مواد حالت سفتی به خود گرفت ماهی ها را به آن اضافه کنید . وهم بزنید زیر شعله را کم کرده و حدود نیم ساعت بماند و هر چند وقت یکبار آنرا بهم بزنید. در منطقه بردستان سیر نیز به کشکنه اضافه می کنند. و ماهی های را جدا پخته و از آب ماهی برای کشکنه استفاده نمی شود.			
۱ ۲	لبنیات غلات	۱۸ گرم	۵۰۰ کالری	بردخون - دیر	دستور تهیه کشکنه خشک: مواد لازم : دوغ ترش : یک لیتر للك کشکنه : یک کیلوگرم (این للك گندم خورد شده سبوس دار) از للك معمولی دانه درشت تری دارد) تخم شنبلیه و تخم گشنیز: هر کدام یک ق غ طرز تهیه : ۱- مواد بالا را باهم مخلوط کرده تا به شکل خمیر در آید ۲- خمیر بدست آمده باید به مدت ۴۸ ساعت بماند . ۳- خمیر ها را به صورت گردی های کوچک (به اندازه توپ پینگ پونگ) در آورده و آنرا با دست صاف کنید و د جای آنرا پهن کنید تا خشک شود . و هر زمان که لازم شد دوباره کشکنه ها را کوبیده و در آب خیساند تا نرم شود و سپس مورد استفاده قرار گیرد.	کشکنه خشک		۸
۲	غلات	۶ گرم	۳۲۰ کالری	دیر	۱- مواد بالا را باهم مخلوط کرده و بصورت خمیر در می آورند. ۲- خمیر ها را به اندازه چانه نان در آورده و صاف کنید و خمیرهای صاف شده را با چاقو به رشته های باریکی برش دهید یا از دستگاه رشته بر برای این منظور استفاده کنید. ۳- رشته ها را به مدت یک روز پهن کنید تا خشک شود . ۴- بعداز خشک شدن رشته ها را در تابه بدون روغن تفت دهید تا طلایی رنگ شود .	رشته آرد : ۲ لیوان آب : الیوان بستگی به میزان آرد دارد نمک	رشته پلو با ماهی سرخ کرده	۹

۸ ۵	غلات گوشت	۵۹ گرم	۷۹۰ کالری	دیر	<p>۱- برنج ها را در آب جوش ریخته ۵ دقیقه قبل از اینکه برنج ها را در آبکش بریزید رشته ها را به آن اضافه کرده و مقدار کمی هم بزنید بطوریکه رشته ها در تمام برنجهای پخش شود.</p> <p>۲- برنج ها را در آبکش بریزید، سپس پیاز خرد شده را در قابلمه بریزید و پیازها را سرخ کنید.</p> <p>۳- مقداری از پیاز داغ ها را بردارید برنجهای رادر قابلمه بریزید تا دم بکشد و در آخر موقع کشیدن پیاز داغ ها را به برنجهای اضافه کنید.</p> <p>این برنج را می توان با ماهی سرخ کرده و ماهی شور دو پیازه استفاده کرد. این غذا همراه سبزی و لیمو سبز خورده می شود.</p>	برنج: ۲ لیوان رشته پلویی: ۲ لیوان نمک: ۳ ق غ پیاز کوچک: ۱ عدد ماهی: نیم کیلوگرم			
۴	غلات روغن گیاهی میوه (خرما)	۱۸۰ گرم	۴۲۲۰ کالری	در مناطق بردخون از روغن محلی استفاده می شود (.	<p>۱- آرد ها ر در تابه بدون روغن سرخ کرده تا طلایی رنگ شود و آرد ها همانطور که گرم است به خرما ها اضافه کنید و در ب ظرفی که خرما در آن قرار دارد ببندید تا خرمات نرم شود.</p> <p>۲- خرما و آرد را خوب مخلوط کنید همانطور که خرما و آرد را چنگ می زنید هسته های خرما از آن جدا می شود سپس روغن یا کره به آن اضافه کنید.</p> <p>۳- در آخر حلوای بدست آمده را به شکل گردی های کوچکی در آورده و در کنجد بغلطانید. و وانرا در ظرفی بغلطانید . این حلوا را می توان بدون کنجد وبا کشک محلی یا ماست نیز استفاده کرد</p>	خرما: ۱ کیلو آرد: دو لیوان روغن مایع یا کره: به مقدار لازم (۱۰ ق غ) کنجد: دو فنجان	حلوای خرمایی		
	غلات مغزها میوه	۱۷ گرم	۲۰۰۵ کالری	دیر	<p>۱- هسته رطب یا خرما را در آورده و گردو وسط آن بگذارید و همه آنها را در ظرفی بصورت مرتب بطوری که سر رطب رو به بالا باشد بچینید.</p> <p>۲- آرد ها را مقداری تفت داده که رنگ آن تغییر کند.</p> <p>۳- سپس روغن به آن اضافه کرده و آنرا مرتب هم بزنید تا رنگ آن طلایی گردد وقتی به این حالت در آمد آنرا خاموش کرده .</p> <p>۴- رویرطب ها را با مواد بالا بصورت یک لایه ببوشانید.</p> <p>۵- پودر قند ها هم بصورت یک لایه نازک روی رطب ها</p>	آرد: یک لیوان و نصف رطب یا خرما: نیم کیلو گرم روغن مایع: ۱۰ ق غ گردو: ۱/۴ لیوان پودر شکر: دو قاشق غذاخوری دارچین و نعنا: مقداری برای تزئین رنگینک	رنگینک		

					بپاشید . 6- حال می توانید رنگینگ را با دارچین و نعنا تزئین کنید.		
۴ ۶ ۵	غلات سبزیجات گوشتها	۵۱ گرم	۶۲۰ کالری	دیر	<p>1- ماهی ها را آب پز کرده و استخوانهای آنرا خارج کنید.</p> <p>2- پیازها را خرد کرده و آن را با مقداری روغن تفت داده ،سیر و سبزی هارا به آن اضافه کنید و آنرا تفت دهید.</p> <p>3- ادویه ، فلفل ، زردچوبه و نمک به مواد بالا مخلوط کنید .</p> <p>4- برنج را که از قبل آبکش کرده اید درون قابلمه بگذارید.</p> <p>5- مواد را در لای برنج گذاشته و روی اجاق گذاشته و شعله اجاق گاز را کم کرده تا برنج دم بباید.</p> <p>در بعضی از مناطق دیر برنج را جدا پخته و مواد را با برنج مخلوط نکرده و هنگام کشیدن ، و دام ماهی را ، کنار پلو ها می چینند.</p>	ماهی : نیم کیلو گرم پیاز : 5 عدد متوسط سیرله شده: 10 حبه سبزی خرد شده : گشنیز (یک لیوان) و شنبلیله (2 ق غ) ادویه ، فلفل ، نمک: به مقدار دلخواه برنج: 2 لیوان	ودام ماهی
۵ ۴	غلات گوشت سبزیجات	۳۹ گرم	۲۵۰ کالری	دیر	<p>۱- ماهی را در آب به مدت ۲ دقیقه جوش بزند .</p> <p>۲- استخوان ماهی را جدا کنید</p> <p>۳- ماهی ها با پیاز ، سیر چرخ کنید .</p> <p>۴- زرد چوبه و ادویه و نمک به آن اضافه کنید و آن را به شکل کوکو در آورده و سرخ کنید. همراه نان و سبزی و لیمو سبز خورده می شود.</p>	ماهی حشینه: نیم کیلو گرم پیاز : ۴ عدد متوسط سیرله شده : ۱۰ حبه نمک : ۱ ق م زرد چوبه و ادویه : به مقدار دلخواه	کوفته ماهی حشینه