

قیمه؛ غذایی برای تامین خواب راحت

11 آذر 1403

قیمه در همه جای ایران طبخ می‌شود و هرچند معروف‌ترین قیمة همان قیمة لپه است که همه می‌شناسند، اما قیمة نثار، قیمة رشتی، قیمة یزدی، قیمة آلو با مرغ، قیمة بادمجان، قیمة مرغ، قیمة سیب درختی، قیمة هویج، قیمة بامیه و بسیاری از انواع دیگر قیمة در گوشه و کنار ایران طبخ می‌شود.

دهخدا نام قیمة را به همه غذاهایی اطلاق کرده است که در پخت آن از گوشت خرد شده استفاده می‌کنند.

یکی از شرق شناسان معروف اروپایی به نام شاردن هم که در زمان حکومت صفویان به ایران سفر کرده بود در باره خورش قیمة گفته است که «قیمة نوعی غذاست که در آن گوشت به کار می‌برند و آن را با خوشمزه و بهترین ادویه‌ها طعم‌دار می‌کنند.»

قیمه در همه جای ایران طبخ می‌شود و هرچند معروف‌ترین قیمة همان قیمة لپه است که همه می‌شناسند، اما قیمة نثار، قیمة رشتی، قیمة یزدی، قیمة آلو با مرغ، قیمة بادمجان، قیمة مرغ، قیمة سیب درختی، قیمة هویج، قیمة بامیه و بسیاری از انواع دیگر قیمة در گوشه و کنار ایران طبخ می‌شود که در مواد با هم متفاوت هستند.

قیمه یزدی هم شاید معروف‌ترین غذای محلی این شهر باشد که به جای لپه، نخود دارد. در برخی از نقاط این غذا را با آب گوشت اشتباه می‌گیرند اما این غذا تفاوت زیادی با آبگوشت دارد.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

دکتر رویا درویش پیشه

ازدواج و زوج درمانی

مواد لازم

در این نوع از قیمة، به جای لپه از حبوباتی همچون نخود استفاده می‌شود. گوشت گوسفندی، نخود، پیاز، لیمو امانی و ادویه مواد تشکیل دهنده این غذای محلی هستند. در تهیه این غذا به سیب‌زمینی نیازی

نیست، اما این مورد بستگی به ذائقه شما دارد.

دستور تهیه

نخودها را باید دو روز خیس کنید. آب نخودها را چند بار عوض کنید تا دیگر نفخی نداشته باشد. سپس نخودها را در آبکش بریزید؛ پوست آنها را بکنید و از وسط نصف کنید. به این کار، دو لپه کردن گفته می‌شود.

لیمو امانی‌ها را با کمک چاقو یا چنگال چند سوراخ کنید. سپس آنها را برای دو ساعت در آب ولرم قرار دهید تا خیس بخورند. پیاز خردشده را در روغن تفت دهید تا سبک، نرم و طلایی شود. در ادامه گوشت‌های خرد شده را در قابلمه بریزید و همراه با پیاز تفت دهید تا رنگ آن تغییر کند. ادویه و رب را اضافه کنید. بعد نخود را هم اضافه کنید و کمی با گوشت تفت دهید. سپس آب اضافه کنید و شعله را کم کنید تا خورشت جا بیافتد.

خواص

قیمه نخود یزدی منبعی از پروتئین، روی، آهن، ویتامین‌های گروه ب است. نخود همچنین منبعی از فیبر است که به بهبود هضم غذا و کنترل قند خون کمک می‌کند.

کاهش کلسترول بد، رفع چین و چروک پوست، خواب خوب و آرام، تقویت موهای سر، تامین کلسیم بدن، کنترل دیابت، کاهش خطر حمله‌های قلبی، کمک به رشد مغز جنین، لاغری و کنترل وزن، کاهش فشار خون، پاکسازی کبد و پیشگیری از تپش قلب، حفاظت از سیستم ایمنی بدن، تولید انرژی در بدن و پیشگیری از سرطان بخشی از فواید قیمه نخود یزدی است.