



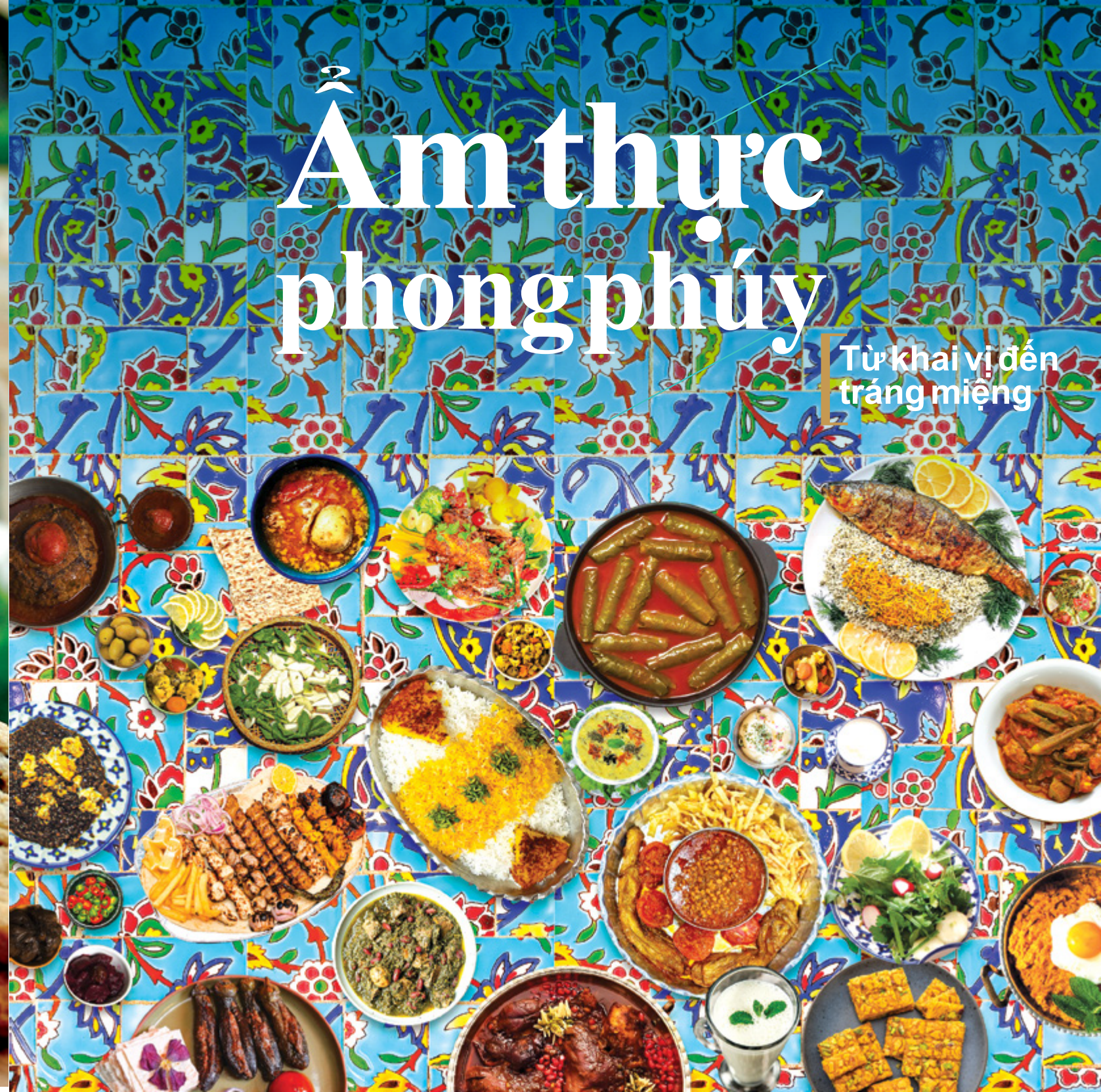
majestic
IRAN
A Different Experience

www.visitiran.ir



Ẩm thực phong phú

Từ khai vị đến
tráng miệng





www.visitiran.ir



Khiếu thẩm mỹ phong phú của các các đầu bếp Iran thể hiện qua cách trình bày, sắp xếp các món ăn hấp dẫn và rực rỡ màu sắc trên các mâm cơm, bàn tiệc. Chỉ cần bạn thử một mâm cơm Iran, bạn sẽ có một trải nghiệm đầy đủ về màu sắc, hương vị và cách bày biện của người Iran.

Bạn nên nếm thử các món hầm của đất nước này như món Ghormeh Sabzi (thịt hầm với đậu đỏ và các loại rau), Fesenjan (thịt hầm với sốt lựu và hạt óc chó), Gheimeh (thịt hầm với đậu lăng và sốt cà chua), Khoresh-t-e Khalal (thịt cừu hầm với chanh khô, nho khô đen và hạnh nhân), ... và một số món ngọt truyền thống như Gaz (kẹo nougát hạt dẻ cười), Sohan (một loại kẹo truyền thống làm từ bột, hạt dẻ cười, nhụy hoa nghệ tây), Baghlava (bánh nhiều lớp nhồi các loại hạt ăn với siro hoặc mật ong), ...

Thưởng thức các loại bánh mì, đồ uống và các loại trà trên khắp Iran sẽ hé lộ những bí mật của ẩm thực đất nước này từ món khai vị đến món tráng miệng.



2 Mâm cơm của người Iran

Cả gia đình quây quần bên mâm cơm rực rỡ màu sắc là điều thường thấy tại Iran. Nó được coi là một biểu tượng văn hóa truyền thống của đất nước này.

Trong một căn phòng ấm áp được trang trí bằng những tấm thảm có họa tiết phức tạp, chủ nhà hiếu khách sẽ chọn vị trí tốt nhất trên bàn ăn dành cho khách, họ sẽ tìm cách tạo ra bầu không khí thân thiện để khách có thể cảm thấy thoải mái nhất khi đến nhà họ.

Người Iran thường đặt những miếng bánh mì truyền thống, rau thơm, pho mát, dưa muối, sữa chua và lọ muối - là những thứ không thể thiếu trong mâm cơm của họ, ở các góc và bên cạnh mâm. Sau đó, đĩa cơm trắng được trang trí bằng nhụy nghệ tây sẽ được mang ra, tỏa hương thơm ngào ngạt trong không khí. Các miếng thịt cừu hoặc thịt gà được đặt lấp ló bên dưới lớp cơm, món súp-món khai vị, sẽ lần lượt được bày ra trước mặt khách.

Do nhụy hoa nghệ tây và nghệ có vai trò quan trọng trong các công thức nấu ăn Iran, nên các món ăn Iran thường có màu cam và vàng ấm áp, hấp dẫn.





3 Các món khai vị ≡

Thông thường trước các món chính, người Iran sẽ mang một cái khay nhỏ, được gọi là “Khooncheh”, đựng ô liu, rau thơm, bánh mì pho mát, tỏi ngâm, sữa chua và dưa chuột, salad Shirazi, nước chanh hoặc nước nho và bạc hà ra mời khách để kích thích khẩu vị. Khooncheh thể hiện cá tính và sự hiếu khách của chủ nhà, khuyến khích mọi người tiếp tục trò chuyện trước khi các món ăn chính được mang ra.

Các món khai vị của Iran rất đa dạng, gồm các loại đậu hầm, súp, kuku (trứng tráng với thảo mộc) và kotlet (thịt nghiền trộn khoai tây rán). Những món ăn này được trang trí đẹp mắt, sáng tạo và đặt cạnh các miếng bánh mì truyền thống của Iran.

Bánh mì đóng vai trò quan trọng trong ẩm thực Iran, là một phần không thể thiếu trong các bữa ăn hàng ngày của người dân quốc gia này.



4 Các món chính

Bạn có thể thưởng thức những món ăn nổi tiếng Iran tại các nhà hàng trên khắp đất nước. Có hai món ăn đặc biệt phổ biến ở đây:

Thứ nhất là món Abgoosht, một món ăn chính của Iran, nấu bằng thịt cừu tươi, đậu, khoai tây và cà chua. Khi gạo chưa phổ biến ở Iran, Abgoosht là món chính của nhiều người Iran, đặc biệt là Tehran. Đối với người Iran, nghệ thuật thưởng thức món Abgoosht có ý nghĩa và hấp dẫn hơn nhiều so chủ đề liên quan đến các nguyên liệu nấu ra nó.

Thứ hai là món thịt xiên nướng Chelowkebab (thường là thịt cừu non). Thịt cừu nướng miếng “Kebab barg” và thịt cừu băm nướng “koobideh” được ăn kèm với cơm hoặc bánh mì. Người Iran ăn thêm cả cà chua nướng để tăng độ mềm và hương vị cho món thịt nướng.



5 Các món hầm

Hầu hết các món hầm của Iran đều bắt đầu bằng việc xào hành tây với dầu, được gọi là “piyazdagh”, sau đó là thêm thịt (thịt bò, cừu hoặc thịt gà) vào. Trong số các món hầm phổ biến Iran, mà bạn nên thử món Gheimeh (được nấu từ đậu, đuôi cừu, chanh khô và nghệ), các món hầm từ rau như Ghormeh Sabzi (nấu từ thịt cừu và các loại thảo mộc thái nhỏ như hẹ, rau mùi tây, bạc hà, rau mùi, đậu đỏ và chanh khô), Fesenjan (nấu từ thịt gà hoặc thịt cừu, hạt óc chó xay và sốt lựu).





6 Món cơm



Khí hậu đa dạng của Iran đã giúp tạo nên hàng chục món ăn hấp dẫn từ gạo và các loại trái cây, ngũ cốc, thịt và rau. “Polow” là món cơm nổi tiếng Iran, được coi là kiệt tác ẩm thực của quốc gia này. Có nhiều loại polow, mỗi loại có một hương vị đặc trưng riêng. Để trình bày món cơm này, người Iran sẽ lót một lớp khoai tây hoặc bánh mì hoặc thậm chí là cơm dưới đáy nồi, để tạo thành một lớp cháy giòn có tên là “tahdig”.

Một số món cơm nổi tiếng của Iran như: Sabzi Polow (cơm nấu với rau thì là, muối và dầu ăn), Reshteh Polow (cơm được nấu với mỳ sợi, dầu ăn và muối), Baghali Polow (cơm nấu với đậu ngựa, dầu ăn, muối và thì là) và Tah Chin (món cơm cháy nấu từ gạo, sữa chua, muối, dầu ăn, nhụy hoa nghệ tây có thể có thịt hoặc không) rất đáng để nếm thử khi du lịch đến Iran.

7 Các loại trà và đồ uống

Thưởng thức trà đen với đường viên có lẽ là một trải nghiệm hoàn toàn mới đối với du khách khi nếm thử trà Iran.

Tại các quán cà phê và nhà hàng truyền thống, bạn có thể thưởng thức nhiều loại trà thảo mộc có đặc tính chữa bệnh và làm thuốc. Trong số đó có thể kể đến hoa cúc, hoa quýt, trái mọng qua, gừng, bạc hà, húng tây và cam thảo. Mỗi loại có các đặc tính riêng, có lợi cho sức khỏe như chống viêm, chống cảm lạnh, chống lo âu, chống ung thư, chống nhiễm trùng và tốt cho tim mạch.

Giữa muôn vàn các loại nước cất truyền thống của Iran thì nước hoa hồng được yêu thích và nổi bật hơn cả. Việc sử dụng nó trong văn hóa ẩm thực Iran rất phổ biến. Trong những ngày nắng nóng, du khách thường được khuyên uống các loại đồ uống chế biến từ hạt “khakshir”, hạt é và các loại trà thảo mộc khác. Những đồ uống này giúp làm dịu cơn khát của đồng thời có lợi cho sức khỏe.

Ngoài các loại trà thảo mộc, người Iran cũng thường uống doogh-một loại nước sữa chua- đôi khi được bổ thêm một số thảo mộc để tăng hương vị trong các bữa ăn.





8 Đồ ngọt và các món tráng miệng

Đồ ngọt Iran hấp dẫn và ngon miệng đến nỗi mà có thể cướp đi trái tim của người thưởng thức. Nhờ khí hậu thổ nhưỡng đa dạng, thành phần nguyên liệu phong phú cùng nền văn hóa cổ truyền đặc trưng, Iran sở hữu trên 160 loại đồ ngọt. Khi du lịch đến các thành phố Iran, bạn không nên bỏ lỡ cơ hội thưởng thức bánh kẹo đặc sản địa phương. Nó không chỉ làm tăng khẩu vị của bạn mà còn giúp chuyến du lịch của bạn trở nên ngọt ngào hơn. Một số loại đồ ngọt nổi tiếng Iran: Gaz (một loại kẹo nougāt làm từ nhụy hoa nghệ tây, hạt dẻ cười), Sohan (một loại kẹo làm từ bột, nhụy hoa nghệ tây, hạt dẻ cười, ...), Qarabieh (một loại bánh quy truyền thống), Nan-e Berenji (bánh mì gạo), Masghati (một loại bánh mềm, trong suốt làm từ tinh bột, nước hoa hồng, đường), Pashmak (kẹo bông) và đặc biệt hơn cả là kem nhụy hoa nghệ tây.



9 Bản đồ ẩm thực Iran

Khu vực phía Bắc Iran



Phía Bắc Iran có khí hậu ẩm ướt với thảm thực vật đa dạng nên là môi trường lý tưởng để trồng lúa và canh tác các loại rau xanh. Với lợi thế này, cùng vị trí gần biển, hải sản phong phú, thuận tiện cho chăn nuôi gia súc đã tạo nên sự đa dạng ẩm thực đáng kinh ngạc ở nơi đây. Các món ăn nổi tiếng của khu vực này như Mirza Ghassemi (trứng chưng với tỏi, cà tím nướng và cà chua), Torsh Tareh (món nấu từ nhiều loại rau, trứng, tỏi, ...), Baghala Ghatogh (món đậu ngựa hầm với thì là, trứng và tỏi), Fesenjan (món hầm từ thịt, hạt óc chó, sốt lựu) và Anar Bij (món hầm làm từ thịt cừu, hạt óc chó, các loại rau, sốt lựu) sẽ luôn trong tâm trí bạn nếu bạn đã từng được nếm thử.



Khu vực phía Tây Iran



Do đặc trưng khí hậu, lúa mì, lúa mạch và các loại ngũ cốc là cây trồng chủ yếu của khu vực phía Tây Iran. Chăn nuôi gia súc cũng là một ngành chiếm ưu thế tại đây. Do đó, khu vực này có một nền ẩm thực độc đáo. Ngoài ra, văn hóa ở đây cũng rất đa dạng khi là nơi định cư của các nhóm dân tộc người Kurd, người Ả Rập, người Lur và người Thổ. Với những đặc điểm như vậy, không có gì lạ khi các món ăn ở đây rất phong phú và đặc biệt hấp dẫn. Kofteh Tabrizi (món thịt viên cơm kèm trái mọng khô) và các món ash (súp đặc) phát triển mạnh và phổ biến ở đây. Bánh mì địa phương và Kalaneh (một loại bánh mì truyền thống của người Kurd) được chế biến theo phương pháp truyền thống cực kỳ bổ dưỡng. Các món ăn được yêu thích khác mà ta có thể kể đến gồm Dan-deh – Kebab (sườn cừu nướng) ở Kermanshahi và Fish Kebab (cá nướng) ở hồ Zariwar.



Khu vực miền Trung



Thịt lạc đà giữ một vị trí đặc biệt trong nền văn hóa ẩm thực miền Trung Iran. Các món ăn như Beh Alu (món thịt hầm nấu với quả mọng qua, mận, nhụy hoa nghệ tây, ...), Ghaliye Kadoo (món hầm nấu từ bí đỏ, gạo, các loại đậu, thịt, và ...) và Gheimh Nokhod (món thịt nấu với đậu gà và các loại gia vị) là một số món ăn nổi tiếng của khu vực. Ngoài ra có thể kể đến món Biryani được nấu từ thịt cừu và các loại gia vị, là món ăn được yêu thích ở thành phố Isfahan.



Khu vực phía Đông



Phía đông là trung tâm sản xuất nhụy hoa nghệ tây của Iran. Vì vậy, ẩm thực ở đây sử dụng nhiều loại gia vị đặc biệt là nhụy hoa nghệ tây.

Một trong những món ăn nổi tiếng của khu vực là món Abgusht-e Zaboli được làm từ các loại gia vị đặc trưng vùng Sistan và Baluchestan, kết hợp lúa mì, rau mùi và hạt thì là.

Phương pháp nấu ăn Tanurcheh Baluchi là một phương pháp nấu ăn độc đáo. Theo đó, người ta sẽ nấu nguyên một con cừu với các loại gia vị trong một lò nướng cổ truyền tên là "tandoor".

Món Sateri Polow, một món cơm màu sắc và hấp dẫn được chế biến với cà rốt, quả hoàng liên gai, thịt băm, hạt óc chó, hạt điều, quả mơ và nghệ tây, rất được ưa chuộng ở đây.





Khu vực phía Nam



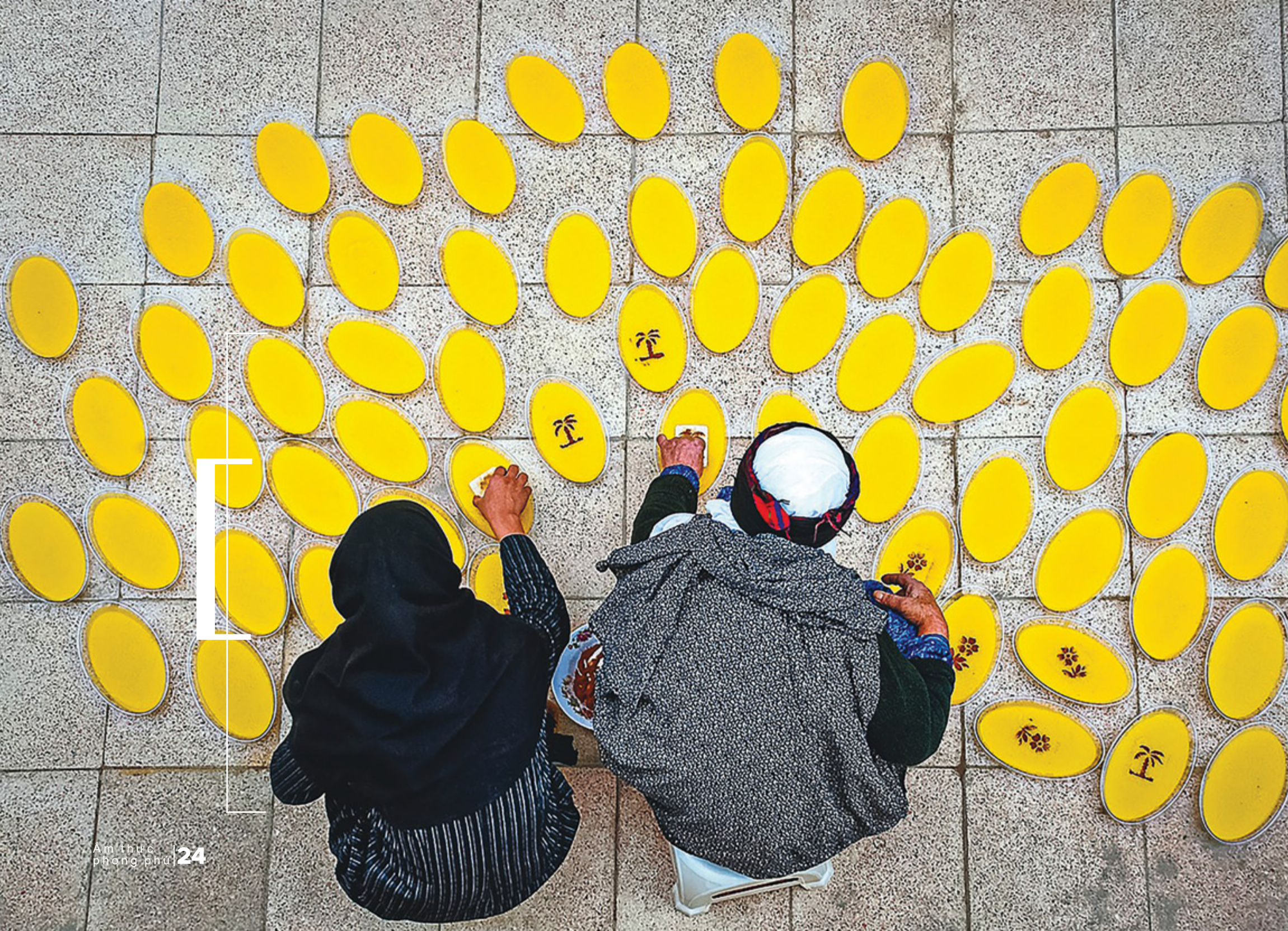
Ẩm thực miền Nam Iran gắn liền với tài nguyên và nguyên liệu sẵn có của Vịnh Ba Tư và Biển Oman.

Tôm, tôm càng, cua và nhiều loại cá khác như cá chim trắng, cá nhụ bốn râu, cá sạo, cá lù đù, cá thu ngàn và cá thu chấm là nguyên liệu nấu ăn phổ biến ở khu vực này.

Do khí hậu nóng ẩm, nên các loại gia vị cay như tiêu, ớt, thường được sử dụng trong các món ăn ở đây để tiêu độc.

Các đầu bếp chuyên nghiệp miền Nam Iran luôn nấu ra những món ăn khiến bạn khó ngừng lại khi trót nếm thử.

Ghalieh Mahi (món canh cá) là một món ăn nổi tiếng khác của miền Nam Iran. Những miếng cá cắt nhỏ được nấu trong nhiều giờ với me, rau mùi và hành tây thái nhỏ sẽ mở rộng tầm nhìn của bạn về ẩm thực biển.



Ẩm thực 10 trong các nghi lễ tôn giáo

Nếu bạn du lịch đến Iran đúng các dịp tổ chức các nghi lễ tôn giáo, bạn sẽ được chứng kiến một truyền thống được gọi là “Nazri” (tặng đồ từ thiện) trên khắp đất nước. Theo đó, cộng đồng dân cư mỗi khu phố với mong ước đem lại sức khỏe cho bản thân và gia đình sẽ chuẩn bị các món ăn rồi tặng từ thiện cho mọi người, đặc biệt là cho những người có hoàn cảnh khó khăn. Một trong những nghi lễ náo nhiệt nhất diễn ra vào tháng Muharram (tháng 10 lịch Hồi giáo), là lễ kỷ niệm ngày hy sinh của Imam Hussain, vị Imam thứ ba của người Hồi giáo Shi’a (cháu trai của nhà tiên tri Muhammad). Món ăn phổ biến nhất thường được làm từ thiện vào dịp này là món Qeimeh Polo (món thịt hầm nấu với đậu lăng, cà chua và các loại gia vị ăn với khoai tây chiên và cơm). Những đồ uống như đá bào nước chanh, đá bào nước hoa hồng cùng các loại trà thảo mộc là những đồ uống đặc biệt trong tháng Muharram này. Các món ngọt khác như Sholeh Zard (chè nấu với nước hoa hồng, nhụy hoa nghệ tây, bơ và đường), Halva Kashe (chè kho nấu từ bột gạo, nhụy hoa nghệ tây, đường, nước hoa hồng và dầu ăn), Halva Khorma (chè kho nấu từ bột mì, dầu ăn, đường, nước hoa hồng, bột quế, bột bạch đậu khấu), bánh Pudding gạo, bánh cookie Masghati cùng các món ngọt khác được chế biến trong những ngày trọng đại của tháng Muharram và được từ thiện trên khắp Iran.



Đặc sản

11



Từ xa xưa, tên tuổi của đất nước Iran đã gắn liền với một số đặc sản như trứng cá tầm (Caviar), nhụy hoa nghệ tây và hạt dẻ cười. Không có gì ngạc nhiên khi trứng cá tầm Iran là một mặt hàng được nhiều du khách quan tâm, vì trứng cá tầm ngon nhất thế giới được sản xuất dọc theo bờ biển phía Nam Biển Caspi Iran. Trứng cá tầm đắt đỏ nhất và hiếm có nhất, được đánh giá cao nhất về hương vị, kể cấu, màu sắc là trứng cá tầm Beluga.

Bên cạnh trứng cá tầm, nhụy hoa nghệ tây Iran cũng là một loại gia vị quý giá, đắt đỏ nhất trên thế giới. Với các đặc tính y học và trị liệu, gia vị này giúp tăng cường hệ thống miễn dịch và thúc đẩy lưu thông máu. Uống trà nhụy hoa nghệ tây lạnh giúp du khách sáng khoái và phục hồi sức khỏe. Trong y học cổ truyền Iran, nhụy hoa nghệ tây được coi là một trong những phương thuốc tự nhiên tốt cho chứng lo âu và các chứng liên quan đến tim mạch.

Hạt dẻ cười Iran là cũng một trong những món ăn vặt tự nhiên được đánh giá là lành mạnh, có giá trị dinh dưỡng cao và ngon nhất thế giới. Hạt dẻ cười là loại hạt không thể thiếu trong các buổi tụ họp của người Iran, Nó thể hiện sự hiếu khách của chủ nhà. Loại hạt này cũng là thành phần có vai trò quan trọng trong ngành ẩm thực và sản xuất bánh kẹo của Iran.



Các ¹² món ăn đường phố

Khám phá ẩm thực đường phố tại các thành phố Iran mang đến một trải nghiệm ẩm thực mới mẻ. Bạn sẽ có cơ hội để thưởng thức các món ăn nhanh của Iran tại đây. Ở đó, khi lang thang trên phố, bạn sẽ bắt gặp những quầy hàng bán hàng lưu động đầy ắp các món ăn có màu sắc bắt mắt, hương thơm ngào ngạt, thu hút mọi ánh nhìn của người qua đường.

Bánh Falafel giữ một vị trí đặc biệt trong số các món ăn đường phố Iran. Món bánh sandwich này được làm từ hỗn hợp đậu gà nghiền, gia vị, cà chua, dưa chua và rau diếp. Nó luôn được chào đón do chế biến nhanh, giá cả phải chăng và có nguồn gốc từ thực vật.

Hơi nước bốc lên nghi ngút từ những xe hàng bán “Shalgham” (củ cải) và “Laboo” (củ cải đường) nóng hổi vào những buổi chiều mùa đông lạnh giá cũng là một cảnh tượng quen thuộc khác mà bạn có thể bắt gặp khi đi dạo phố tại Iran.

Tổ hợp màu sắc và hương thơm hấp dẫn, mời gọi bạn thưởng thức các món ăn đường phố bổ dưỡng và ngon miệng ở đây. Yer Aalma Yumurta làm từ trứng, bơ và khoai tây nghiền, được chế biến thành một chiếc bánh sandwich ăn kèm dưa chua và rau xanh như dưa chuột muối, mùi tây, bạc hà khô và cà chua rất được ưa chuộng tại các thành phố nói tiếng Azerbaijan của Iran.

Kabab-e Loghme (thịt viên xiên nướng), cánh gà nướng và gan cũng là những món ăn có vị trí đặc biệt trong nền ẩm thực đường phố Iran. Một số món ăn đường phố khác khá phổ biến ở Iran có thể kể đến ở đây gồm ngô nướng, Chaghaleh Badam (hạnh nhân ngâm), Samanu (chè mầm lúa mì), mận khô, mận xanh và Lavashak (bột các trái cây được nấu chín và ép khô).





Thành phố sáng tạo ẩm thực của Iran

Di sản thế giới được Unesco
công nhận

13 Rasht

thành phố sáng tạo ẩm thực



Thành phố Rasht nơi được thiên nhiên ưu đãi, có nền ẩm thực phong phú với các khu chợ địa phương và các nhà hàng nổi tiếng, trở thành điểm đến hấp dẫn đối với những du khách đam mê ẩm thực. Từ các món dưa chua đến món hầm hấp dẫn, đến các bữa ăn nhẹ và đồ ngọt địa phương, Rasht là một trong những nơi tuyệt vời nhất để thưởng thức ẩm thực miền Bắc Iran. Nghệ thuật nấu ăn luôn phát triển mạnh mẽ ở Rasht. Người dân địa phương đã khéo léo sáng tạo và kết hợp những nguyên liệu đơn giản nhất để tạo ra các món ăn có hương vị hấp dẫn kích thích mọi giác quan. Du lịch đến Rasht, bạn sẽ đắm mình trong thế giới của hương và vị, để rồi mang theo những trải nghiệm không thể nào quên về các món ăn ngon về nhà.

Kermanshah

thành phố sáng tạo ẩm thực



Kermanshah là một thành phố đặc biệt tràn ngập vẻ đẹp khó cưỡng. Nếu du lịch đến Kermanshah, bạn sẽ cảm nhận được thế nào là bữa tiệc căng tràn hạnh phúc, yêu thương. Những con phố sôi động, người dân địa phương hiếu khách, chăm chỉ với ánh mắt lấp lánh hy vọng, gây ấn tượng mạnh mẽ với mọi du khách. Nền ẩm thực đa dạng, bánh mì truyền thống và các món ngọt độc đáo biến nơi đây thành trung tâm đón tiếp những người yêu thích ẩm thực bốn phương.

Nếu bạn tìm kiếm một nơi có nhiều món ăn ngon, thiên nhiên nguyên sơ, có các công trình có giá trị văn hóa và lịch sử, thì Kermanshah chính là điểm đến tuyệt vời nhất dành cho bạn.