

ساعات خوش آشپزی

پرنيان دانشيان





غذاها



01

پاستا الفردو

02

موهیتو

03

قهوه دالگونا

04

چای ماسالا

غذا ها



05

لازانيا

06

بروانی

07

تارت توت فرنگی

08

سوپ شیر

غذاها

09

مرغ ناردون

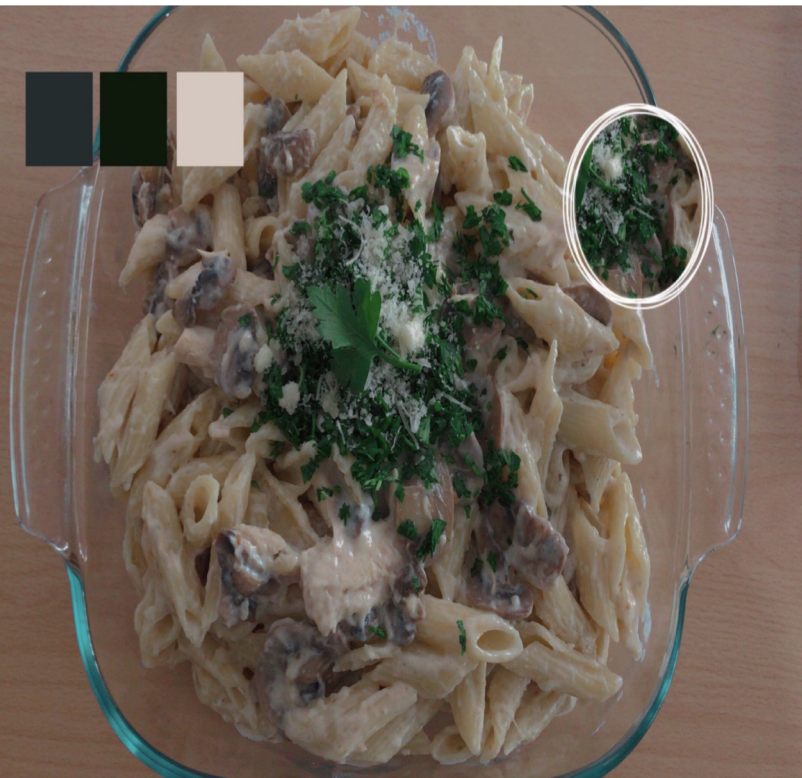
10

قورمه سبزی



در این پاورپوینت
قصد داریم تا شما با
نکات تهیه هر غذا
بیشتر آشنا شوید

پاستا الفردو



هر چند سیر تازه عطری بی نظیری به غذای شما میدهد ولی میتوانید به جای سیر تازه از دو قاشق غذا خوری پودر سیر هم استفاده کنید .

جای کره هم میتوان روغن زیتون را جایگزین کرد. در نهایت برای تزیین سس آلفردو از ریحان تازه استفاده کنید تا مزه و جلوه غذای شما چند برابر شود .

● مواد مورد نیاز:

پاستا - قارچ کوچک - سینه مرغ - روغن - کره - شیر - اب مرغ - سیر - خامه - پنیر پارمزان - نمک - فلفل - جعفری تازه

● خواص پاستا:

پاستا شامل مواد معدنی، ویتامین و پروتئین می باشد و جزو کربوهیدرات ها است. پاستا انرژی زیادی داشته مانند گوشت قرمز محتوی پروتئین اما با چربی کم می باشد. از هشت آمینو اسید لازم برای پروتئین در پاستا شش نوع آن موجود است بنابراین احتیاج به مقدار کمی پنیر و گوشت به عنوان کامل کننده دارد. بررسی ها نشان داد افرادی که پاستا می خوردند دارای مصرف بیشتر ویتامین ها و مواد معدنی از جمله فولات، آهن، منیزیم و فیبر رژیمی بودند. همچنین این افراد کمتر چربی اشباع شده و قند افزودنی مصرف می کردند. پاستا و شفافیت پوست:

ویتامین های سرشار موجود در پاستا که از جمله آن ها می توان به ویتامین آ اشاره کرد، به رشد سلول های پوستی کمک کرده و سبب می شود که انسان پوستی شفاف و سالم داشته باشد.



موهیتو

هنگام قاچ کردن لیمو برای همزن ،
باید توجه کنید که نباید لیمو ها با
پوست داخل همزن بروند چرا که مزه
تلخی به خود میگیرند که خوشایند
نخواهد بود



خواص موهیتو

نعناع که به عنوان اصلی‌ترین ماده در موهیتو شناخته می‌شود، سرشار از آنتی اکسیدان است. علاوه بر این، آب لیمو نیز به عنوان یک منبع غنی از ویتامین C شناخته می‌شود. همین موضوع باعث می‌شود تا نوشیدن موهیتو باعث جلوگیری از ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها شود.

موهیتو به دلیل داشتن آب لیمو به عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود. این موضوع به صورت موثری بر روی تقویت دستگاه ایمنی بدن تاثیر دارد چرا که این ویتامین با تحریک سلول‌های بدن در ساخت و تولید گلبول‌های سفید نقش دارد.

قهوه دالگونا

بعد از آن که مواد مورد نیاز را داخل ظرف ریختید و آماده همزدن شدید ، اگر که با همزن برقی هم میزنید که ۳ دقیقه کافی است ولی اگر با دست آن را هم میزنید دقت کنید که نباید هیچ وقفه ای بین همزدن شما بی افتد چرا که ممکن است قهوه شما در آخر بدمزه شود



تاریخچه و ویژگی های قهوه دالگونا

تاریخچه قهوه دالگونا

اصلیت این نوشیدنی به ماکائو، هند و پاکستان برمی گردد. اما داستان از جایی شروع شد که بازیگر کراهی یونگ ایل وو پس از سفری که به ماکائو داشت، قهوه دالگونا را در یکی از کافی شاپ های کشتی سازی، سرو کرد. و بسیار از طعم آن لذت برد. طرز تهیه قهوه را از صاحب کافی شاپ پرسید و به کشورش بازگشت.

در همین دوران کرونا که بیشتر مردم جهان در قرنطینه خانگی به سر می بردند، یونگ ایل وو روزی تصمیم می گیرد تا فیلمی از نحوه درست کردن این قهوه ساده در یوتیوب منتشر کند.

مواد مورد نیاز:

- 2 قاشق غذاخوری قهوه فوری
- 2 قاشق غذاخوری شکر (متناسب با سلیقه دلخواه)
- 2 قاشق غذاخوری آب بسیار داغ
- 1 فنجان شیر
- چند تکه یخ

چای ماسالا

– در تهیه چای ماسالا برخلاف چای معمولی که با آب درست می‌شود، می‌توان هم از آب گرم و هم شیر گرم استفاده کرد

– اگر دوست دارید چای غلیظ‌تری داشته باشید، حجم شیر را افزایش و حجم آب را کاهش دهید یا فقط از شیر استفاده کنید.

– قبل از افزودن شیر، هر چقدر آب و محتویات جوشیده بیشتر روی گاز بمانند، طعم قوی‌تری به چای شما می‌دهند.



خواص و تاریخچه چای ماسالا

مزایای چای ماسالا:

1. جلوگیری از سرماخوردگی و گرفتگی بینی:
خواص ضد التهابی، ضد قارچی و ضد باکتریایی چای ماسالا از سرماخوردگی و گرفتگی بینی جلوگیری میکند. میخک و زنجبیل، سرفه را بهبود میبخشد و یک لیوان چای ماسالا در روز مطمئناً شما را قوی و دور از سرماخوردگی نگه میدارد بهترین کار این است که آن را داغ بنوشید.
اگر سرماخورده اید یک لیوان چای ماسالا کمک خواهد کرد تا هر چه زودتر احساس بهتری داشته باشید.

2. خواص ضد التهابی چای ماسالا:
تمام ادویه های که در این نوشیدنی مورد استفاده قرار میگیرند، با هم تاثیرات زیاد و فوق العاده ای را برای بدن دارند. خواص ضد التهابی چای ماسالا بیشتر از زنجبیل است. مطالعات نشان می دهد که زنجبیل تاثیر مثبتی بر کاهش بدن دارد. میخک یکی دیگر از عناصری است که خواص مشابه دارد.
3. چای ماسالا تقویت کننده و تامین انرژی:
چای سیاه جزو عناصر اصلی چای ماسالا است: کافئین موجود در آن انرژی شما را افزایش میدهد. در حالیکه کافئین به تنهایی و مقادیر بیش از حد برخی اثرات منفی را دارد، دیگر مواد تشکیل دهنده چای ماسالا باعث تعادل آن خواهند شد.

ادویه ها و ترکیب آنها با چای سیاه انرژی متعادلی را آزاد می کند که نیاز شما برای روز را تامین خواهند کرد. این چای یک طبیعی و سالم است که میتوانید بدون هیچ مشکل و نگرانی مصرف کنید

خواص و تاریخچه چای ماسالا

تاریخچه:

تاریخ چای ماسالا هزاران سال پیش در یک دربار سلطنتی باستان آغاز شد، برخی افسانه ها می گویند که این چای را حدودا 9000 سال پیش ایجاد کرده اند، در حالی که برخی دیگر ادعا می کنند که 5000 سال پیش این اتفاق افتاده است.

بسیاری از منابع ریشه و پیدایش اولیه چای ماسالا را هندوستان فعلی می دانند در حالی که منبع دیگری تایلند را محل پیدایش و گسترش آن معرفی کرده اند، صرف نظر از این گفته ها چیزی که همه در آن اتفاق نظر دارند این است که گسترش این چای از دربار یکی از پادشاهان به عنوان یک ماده دارویی اتفاق افتاده است.

از همان ابتدا نیز این چای با طیف گسترده ای از ادویه جات و با روشهای مختلف تهیه می شد که به عنوان دارویی برای بیماری های خفیف به صورت گرم یا سرد سرو می شد، اما در آن زمان این نوشیدنی در واقع یک دمنوش شیرین و تند بود و اثری از حضور برگ چای در آن نبود و به همین خاطر فاقد کافئین می شد.

لازانیا

● برای طرز تهیه لازانیا، می توانید از مواد میانی متفاوتی استفاده کنید برای تهیه ی اصلی ترین مواد می توانید از گوشت چرخکرده یا گوشت ریش ریش شده، یا مرغ یا سوسیس کالباس استفاده کنید حتی می توانید از انواع سبزیجات استفاده کنید .

● حتما اولین لایه ای که در ظرف می ریزید مقداری سس سفید باشد و بعد یک لایه لازانیا روی آن قرار بدهید .

● قبل از قرار دادن داخل فر، فر را از قبل گرم کنید (۱۸۰ درجه سانتیگراد) و بعد لازانیا را داخل فر قرار بدهید و زمانی که زیر آن شروع به سرخ شدن کرد و سس داخل آن سفت شده باشد و آبکی نباشد

● ظرف را از قبل با کره یا روغن خوب چرب کنید



همه چیز درباره لازانیا!

تاریخچه:

اکثر مردم بر این باورند که لازنیا غذایی ایتالیایی است ولی باید بگویم اشتباه است. Lasagna نام باستانی آن است که به معنای آن خمیر صاف خرد شده و تبدیل شده به نوار می باشد که در حقیقت جزء اولین پاستاهای سده ها پیش است. پس از پیروزی روم بر یونان بسیاری از فرهنگ ها و دانش ها را از یونانیان فراگرفتند که و حتی برخی غذاها بین رومیان به مرور رواج یافت و در طی سال ها این شکل پاستا تغییرات بسیاری کرد تا اینکه اکنون ما آن را به شکل لازانیا این روزها تهیه می کنیم.

فواید:

تحقیقات نشان می دهد که لازانیا دارای ویتامین، آهن و منیزیم فراوان است که می تواند برای سلامت جسم بسیار مفید باشد. لازانیا را می توان با مواد کم کالری و کم چرب نیز تهیه کرد تا مصرف آن برای کسانی که دارای رژیم های خاص هستند، مشکل آفرین نباشد. لازانیا که مثل انواع ماکارونی طرفدارهای زیادی دارد یکی از پرفروش ترین غذاهای کافه آنسو است. وقتی خیلی گرسنه هستید یا زمانی که می خواهید یکی از وعده های غذایی اصلی رو در کافه میل کنید، لازانیا گزینه ی بسیار مناسبی است.

روز جهانی لازانیا

لازانیا آنقدر در دنیا محبوب است که یک روز جهانی برای آن در نظر گرفته اند. در بسیاری از کشورهای جهان، 29 جولای برابر با 7 مرداد به عنوان روز جهانی لازانیا در نظر گرفته می شود و در آن روز انواع غذاها و دسرها با ورقه های لازانیا درست می شود.

بروانی

– زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن
حدوداً 30 دقیقه
– زمان پخت و انتظار آن در حدود 50 دقیقه میباشد

– دقت داشته باشید که قبل از اینکه مواد کیک را در
ظرف بریزید ابتدا با فویل آن را پوشش دهید و دیواره فویل
را با کره چرب کنید



تاریخچه کیک براونی

یکی از داستان‌هایی که برای پخت اولین براونی در تاریخ تعریف می‌کنند، برمی‌گردد به خانواده پالمر در شیکاگو. برتا پالمر جزئی از جامعه برجسته شیکاگو بود. یک روز در سال 1893، او یک آشپز آورد تا برای خانم‌هایی که از کلمبیا برای حضور در نمایشگاه جهانی شیکاگو به این شهر سفر کرده بودند، دسری خوشمزه بپزد. او از آشپز خواست که برایش یک شیرینی خاص بپزد که شبیه تکه‌ای کیک باشد اما در ابعاد کوچک‌تر تا بعد از ناهار برای مهمان‌ها سرو کند. او از آشپز خود خواست این شیرینی نرم باشد تا به دندان نجسبند و همچنین خرده‌های آن روی لباس خانم‌ها نریزد. نتیجه این درخواست اولین براونی جهان بود. البته طول کشید تا این دسر به رسمیت شناخته شود و طرز پخت آن وارد کتاب‌ها و مجله‌های آشپزی و شیرینی‌پزی شود.

مواد موثر نیاز:

۲۰۰ گرم شکلات

تخته ای

شکر دانه ریز

تخم مرغ

وانیل

ارد

مقداری نمک

فویل آلومینیوم

تارت توت فرنگی



– زمانی که می‌خواهید خمیر را در فر با ۱۸۰ درجه
قرار دهید آن را چنگال سوراخ کنید تا خمیر بهتری به دست بیاید

– زمانی که می‌خواهید خمیر را در فر با ۱۸۰ درجه
قرار دهید آن را چنگال سوراخ کنید تا خمیر بهتری به دست بیاید

ارزش غذایی تارت توت فرنگی:

انرژی: ۶۱۱ کیلوکالری کربوهیدرات: ۷۲.۶ گرم پروتئین: ۸.۶ گرم چربی کل:
۳۰.۱ گرم

تارت یک دسر محبوب فرانسوی است که با میوه‌های تازه و کرم کاستارد پر می‌شود. این دسر برای اولین بار در فرانسه و اواسط قرن ۱۶ میلادی با الهام از شیرینی پای ساخته شد. تفاوت پای و تارت در این است که روی پای را پس از پخته شدن با یک لایه خمیر می‌بندند، اما تارت قرار است پس از پر شدن سرو شود و نیازی به بستن رویش نیست. همین هم ظاهر دلفریب‌تری به آن می‌بخشد.

سوپ شیر

– افزودن قارچ و سبزی باید 15 دقیقه قبل از سرو باشد چون سوپ آماده است و فقط می خواهد طعم بگیرد.

– برای این سوپ میتوانید هم از جو پرک و هم از جو معمولی استفاده کردید حتما 2 ساعت از قبل جو را خیس نمایید.



سوپ شیر

خواص سوپ شیر:

وافرترین ماده ای که در سوپ شیر یافت می شود شیر است، کلسیم که نقش اساسی در شکل گیری و استحکام استخوان ها و سلامت دندان ها دارد، از مهم ترین ترکیبات موجود در شیر است.

فسفر که برای بسیاری از واکنش های شیمیایی بدن و فعال کردن آنزیم ها لازم است و در رشد و ترمیم بافتی دخالت دارد، در میان املاح موجود در شیر حضور داشته و به غیر از آن، سدیم و پتاسیم که در تنظیم اسیدی و بازی بودن سلول های بدن نقش ایفا می کنند، با خوردن شیر دریافت می شوند.

دارای درصد بسیار کمی چربی و کالری و مقادیر مطلوبی از لیستین که عامل پایین آورنده چربی خون است می باشد، بنابراین در رژیم های لاغری بسیار مورد استفاده قرار می گیرد .

این غذای سلامت و تندرستی Health Food سرشار از انواع آنتی اکسیدانت ها از جمله « لنتیان » است که خاصیت ضد سرطانی دارند .
خواص هویج: هویج منبع غنی بتاکاروتن می باشد. بتاکاروتن مسئول رنگ نارنجی هویج است. هرچه بتاکاروتن زیاد تر باشد، هویج نارنجی تر می شود.

بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A است، یعنی در بدن تبدیل به ویتامین A می شود.

ویتامین A برای تقویت سیستم ایمنی، محافظت از پوست، ریه، لوله گوارشی و همچنین در رشد سلول ها و تولید مثل حائز اهمیت است.
بتاکاروتن، یک آنتی اکسیدان است و بیماری های ناشی از پیری را کاهش می دهد.

مرغ ناردون



- اگر رب انار و آب انار شما ترش است می توانید از یک قاشق غذاخوری شکر یا چند عدد آلو بخارا برای ملس کردن طعم خورش مرغ ناردون استفاده کنید.
- رب انار را تفت ندهید و بلافاصله بعد از اضافه کردن رب انار آب انار را نیز اضافه کنید.
- بعد از اضافه کردن مرغ ها اجازه دهید تا خورشت شما برای مدت زمان یک الی دو ساعت جا بیفتد تا طعم مرغ ها و خورشت با یکدیگر مخلوط شود.

مرغ ناردون:

خواص انار موجود در مرغ ناردون:

انار میوه ای بهشتی و سالم‌ترین میوه ای است که در روی زمین یافت می شود و فوایدی دارد که در میوه های دیگر به ندرت پیدا می شود انار باعث می شود که ما به برخی از بیماری ها مبتلا نشویم.

۱- مواد مغذی که در انار وجود دارد واقعا شگفت انگیز است، انار سرشار از آنتی اکسیدان است و سرشار از امگا ۶ است.

۲- اگر می خواهید دچار التهاب های شدید و در نتیجه بیماری های قلبی عروقی مثل سرطان، آلزایمر و چاقی و دیابت نوع ۲ نشوید از دانه های انار در برخی از غذاهای استفاده کنید.

۳- غذایی که با دانه انار همراه باشد هضم بهتری خواهد داشت و باعث می شود که دستگاه گوارش ملتهب نشود و سلول های سرطانی مجال رشد پیدا نکنند سلول هایی که منجر به سرطان سینه و سرطان روده بزرگ خواهند شد.

۴- فیبر موجود در دانه انار باعث می شود که روده ها سالم کار کنند و بیماری کرون که نوعی التهاب روده است کاهش یابد و در نتیجه به زخم معده مبتلا نشویم.

خورش ناردون یکی از غذاهای محلی استان مازندران است که بیشتر به غذای شب یلدا شمالی معروف است. البته این غذا در نقاط مختلف شمال کشور نیز با نام های مختلفی مثل : سیر انار یا پیاز انار تهیه می شود. معمولاً بصورت رسمی یا برای مجالس از گوشت اردک یا غاز برای طبخ این خوراک استفاده می شود اما بصورت عام از مرغ بیشتر استفاده می کنند.

قورمه سبزی



- علاوه بر اضافه کردن چند لیموی درسته، یک یا دو لیمو را به صورت خردشده در خورش بریزید .
- لوبیا را که در انواع چیتی را در این خورش حتما از چند ساعت قبل در آب بخیسانید .
- برای تهیه یک قورمه سبزی جاافتاده ، به شعله کم و زمان طولانی احتیاج دارید

قورمه سبزی

تاریخچه:

قورمه سبزی، یک خوراک ملی ایرانی به شمار می‌آید و در همه نقاط ایران از محبوبیت بسیاری برخوردار است. قدمت این خورش به ۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰ سال قبل برمی‌گردد.

آریایی‌ها اولین افرادی بودند که با قورمه کردن گوشت، روشی جدید برای نگهداری از آن در تمام فصول سال به وجود آوردند. آن‌ها گوشت را به اندازه کوچک خرد می‌کردند و سپس گوشت خردشده را می‌پختند. آن‌ها یک کیسه با استفاده از شکم گوسفند که دارای چربی فراوان است تهیه می‌کردند تا گوشت پخته‌شده را در درون آن بریزند. زمانی که گوشت خشک می‌شد، روی آن، یک لایه چربی می‌بست و مانند کنسرو از ورود میکروب و انواع باکتری‌ها به درون گوشت جلوگیری می‌کرد.

اقوامی که در مکان‌های ثابت سکونت داشتند، گوشت‌های خردشده را داخل کوزه‌ای می‌ریختند که درب آن با دنبه گوسفند پوشانده شده بود. آن‌ها این کوزه‌ها را داخل سردآب‌خانه‌های خود نگهداری می‌کردند. اقوام عشایر و کوچ‌نشین‌ها که در محل ثابتی ساکن نبودند، در چنین مواقعی بلافاصله گوشت را خوراک قورمه می‌کردند و در کیسه‌های چربی می‌ریختند تا بتوانند در مواقع دیگر نیز از آن‌ها استفاده کنند.

قورمه سبزی

مزایای قورمه سبزی

1 - قورمه سبزی یک عامل ضد التهاب است :

یکی از ادویه های که در قورمه سبزی استفاده میشود زردچوبه است. رنگ دانه های زردی که در زردچوبه وجود دارد کورکومین نامیده میشود و این ماده خواص ضد التهابی دارد. علاوه بر زرد چوبه سبزی جعفری که جز مواد اصلی قورمه سبزی است نیز دارای خاصیت ضد التهابی است. پس این خورش برای افراد مبتلا به بیماری های التهابی مانند آرتروز بسیار مفید است و باعث کاهش درد مفاصل میشود.

2 - باعث افزایش اشتها میشود:

قورمه سبزی اشتهای شما را افزایش میدهد. البته نه تنها به خاطر طعم و مزه ی فوق العاده ای که دارد بلکه به دلیل طعم و عطری که زردچوبه به آن میدهد و این ادویه دارای مواد خاصی است که باعث افزایش اشتها میشود و همچنین از بیماری دیابت نیز جلوگیری میکند. پس این غذا برای کسانی که میخواهند وزن اضافه کنند بسیار مفید است.

3 - برای سیستم ایمنی بدن مفید است :

قورمه سبزی حاوی مقدار بالایی ویتامین C است که این ویتامین برای حفظ و سلامت سیستم ایمنی بدن بسیار مفید است. ویتامین C را میتوان در سبزیجات قورمه سبزی از جمله جعفری پیدا کرد.

4 - برای سیستم عصبی مفید است :

جعفری موجود در قورمه سبزی حاوی ویتامین B12 میباشد که برای سیستم عصبی بسیار مفید است. ویتامین B12 باعث آرامش سیستم عصبی میشود و همچنین اگر اسیدی به این سیستم وارد شود به بهبود سریع آن کمک میکند.

ممنون از توجه شما