

500px

سفره هنر
آوین خاکی رنانی ۹۰۱

آشپزی هنر است؟

شما از چه چیز یک موسیقی لذت می برید؟ در دیدن یک نقاشی چه چیز خوشایندی هست که یک اثر هنری است؟ موسیقی وابسته به حس شنوایی و نقاشی مربوط به بینایی است؛ آشپزی هم وابسته به حس چشایی است که با بقیه حواس هیچ تفاوتی ندارد.

اگر لذت بصری و لذت شنیداری تجربه‌ی هنری هستند، چرا حس چشایی یک دریچه به چنین تجربه‌ای نباشد؟ اگر با مواد غذایی آشنا هستید، از تکنیک‌های آشپزی سر در می‌آورید و از همه مهمتر می‌توانید خلاقیت به خرج دهید بی هیچ تردیدی هنرمند هستید.

چای ماسالا



سرشار از مواد با طبع گرم
مناسب برای افراد بلغمی و
سوداوی
خواص:
ضد التهاب-خوب برای
سرماخوردگی-تامین
انرژی-کمک به کاهش وزن-

موهیتو



میتوان از آب گاز دار یا دلستر
لیمویی برای تهیه استفاده
کرد
مملو از آنتی اکسیدان و
ویتامین C
مناسب برای ماه رمضان (ضد
عطش)

قهوه دالگونا



قهوه ای از کره جنوبی
ریختن شکر سلیقه ای
است
بسیار آرامبخش
شادی بخش

پنه



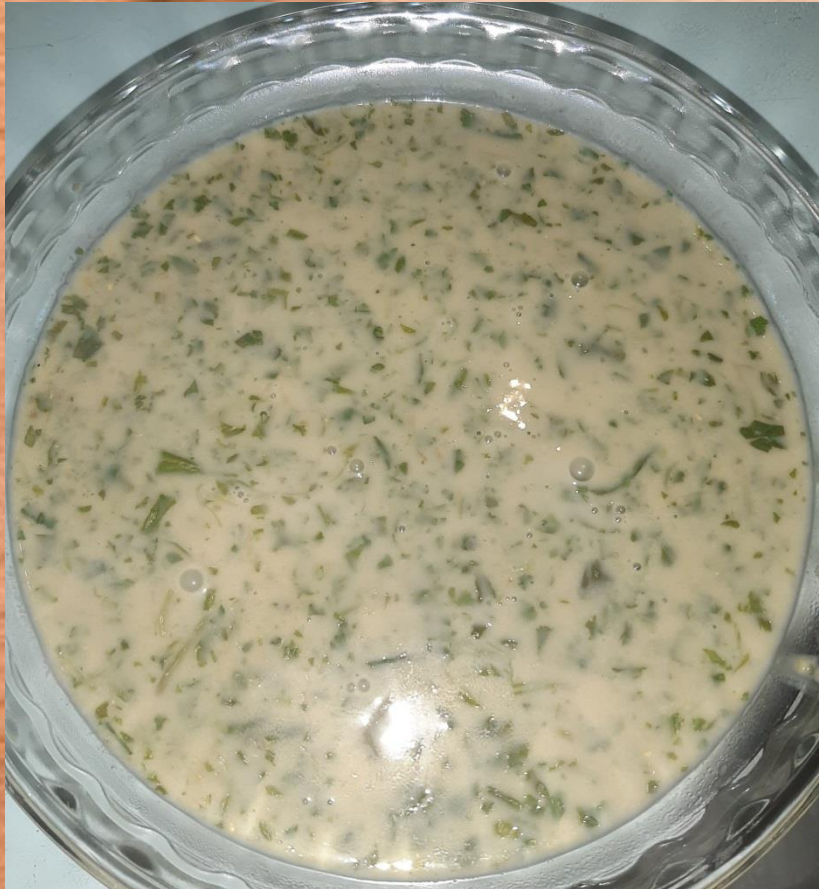
مزه دار کردن **حین پخت پاستا**
میزان استفاده سس سلیقه ای است
باید از فیله مرغ استفاده کرد

خورشت سبزی



خوش عطر با سبزیجات
معطری چون شنبلیله
میتوان از لیمو عمانی
استفاده کرد

سوپ اسفناج



سرشار از کلسیم و ویتامین K
بهبود قدرت ذهن
کمک به سلامت استخوان

پوره سیب زمینی با گوشت



کربوهیدرات های خوب به دلیل وجود سیب زمینی
پروتئین فراوان
مناسب برای افراد ورزش کار
ریختن پنیر پیتزا اختیاری است

مرغ نار دون



دانه های انار سرشار از آنتی اکسیدان
پروتئین فراوان
غذای شمالی
میزان ترش کردن سلیقه ای است