

## سفره افطار

## حلو کاسه‌ای شیرازی

**مواد لازم:** آرد برنج ۱ پیمانه- شکر ۱ و ۱/۴ پیمانه- آب ۲ پیمانه - گلاب ۱ پیمانه - زعفران ساییده شده به مقدار لازم ( تقریبا ۱/۴ قاشق چایخوری ) - روغن جامد یا کره ۱ ریخته سوپخوری یا بیشتر

**طرز تهیه:** آرد برنج را در قابلمه تفلون ریخته و روی حرارت تفت می‌دهیم تا بوی خامی آرد گرفته شود.

کمی که تغییر رنگ داد از روی حرارت برداشته و آب، گلاب و شکر را یکی یکی اضافه می‌کنیم و بعد از اینکه هرکدام را اضافه کردیم سریع هم می‌زنیم تا گلوله گلوله نشود؛ خیلی سریع باید هم

زنییم.

وقتی که مایع صاف شد، زعفران ساییده شده را اضافه می‌کنسیم و

دوباره روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم.

در این مرحله خواهید دید که حلو خودش را می‌گیرد ؛ وقتی که سفت شد، روغن اضافه می‌کنیم.

روغن باید در حدی باشد که حلو براق شود و به طرف نچسبد، بعد از روی حرارت برداشته و در ظرف مورد نظر ریخته و تزئین می‌کنیم.

### برنج لقمه ای

**مواد لازم:** برنج ۱ پیمانه - ماست دو قاشق - سیب زمینی آب پز شده ۳ عدد- آب ۲ پیمانه - تخم مرغ اعدد- فلفل دلسه ای رنگی نصفی یا یک عدد خیلی کوچک- هویج اعدد- پیاز داغ اعدد- فینله مرغ سه عدد- آلبیمو و نمک مقداری

**طرز تهیه:** برای پختن این غذا ابتدا یک پیمانه برنج خود را با نمک آب و روغن کته بپزید با این تفاوت که قبل از کشیده شدن کامل آب برنج دو قاشق ماست را به آن اضافه کنید و مجددا آن را مخلوط کنید. برنج باید دم بکشد اما نباید ته بگیرد. وقتی برنج پخت و خنک شد سیب زمینی آب پز شده را رنده کرده (رنده ریز) و روی برنج بریزید. یک عدد تخم‌مرغ را به مخلوط برنج سیب‌زمینی اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مواد چسبندگی پیدا کند. از این مواد به اندازه یک نارنگی بردارید و به صورت گلوله در آورید سپس آنکشت سایه را روی گلوله برنج فشار دهید.آن را به شکل قایق کوچک در آورید و دور آن را با دست شکل دهید.

ته قابله‌ای را روغن بریزید و دو عدد سیب‌زمینی باقی مانده را حلقه حلقه کنید و ته ظرف بچینید. لقمه‌های باقیی شکل برنج را کنار هم روی سیب زمینی‌ها بچینید و ۱۵ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا لقمه‌ها بپزد اما شکل خود را حفظ کند. دلیل چسیدن سیب‌زمینی در کف ظرف در مرحله پخت قایق ها است که این قایق‌ها بخارپز شوند ضمن اینکه کف آن‌ها تغییر رنگ ندهند. لقمه‌های باقیی شکل را در ظرف سرو بچینید داخل هر یک را با یک تکه گوشت مرغ مقداری فلفل رنگی و خلال هویج پرنکیند و با سبزیجات دلخواه تزئین کنید. بعد از پخت در تابه‌ای روغن بریزید و پیاز خالص شده را در آن تفت دهید تا کمی سرخ شود سپس فلفل دلمه‌ای رنگی خلال شده را به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید.قیله‌های مرغ را به صورت نوارهای پنج سانتی‌متری برش دهید و به مواد اضافه کنید و تفت دهید و نمک و فلفل و آلبیمو را به آن اضافه کنید.

هشان طور که مشاهده کردید این غذا تمامی مواد مورد نیاز بدن را دارد و شما را پر انرژی نگه می‌دارد. ضمن اینکه به سادگی هم خوردن می‌شود.

تا به حال فکر کرده اید چه اتفاقاتی ممکن است خانم های خانه را تهدید کند و اگر چنین مشکلاتی ایجاد شود، چطور باید با آنها مقابله کرد؟ همه ما درباره نمونه هایی از این حوادث خانگی شنیده ایم و در یاد داریم، اما شل یا خراب بودن دسته مطالبی خوانده یا شنیده ایم، اما به طور معمول فکر می‌کنیم چنین اتفاقاتی هیچ وقت برای ما رخ نمی‌دهد و فقط دیگران با این مشکلات روبه رو شده یا می‌شوند.

اگر شما هم چنین طرز فکری درباره خود دارید، خوب است بدانید ممکن است چنین اتفاقات

ناخوشایندی برای همه افراد پیش یاید؛ ولی آنچه مهم است

و چهره حوادث را تغییر می‌دهد، شیوه پیشگیری و نیز

پرخورد و نحوه روبرایی با آنهاست.

خوشبختانه به راحتی و با کمی

دقت و توجه می‌توان از بروز

این مشکلات جلوگیری کرد؛

تنها کافی است از قبل به فکر

باشیم و با رعایت نکات ایمنی

این موارد را به حداقل برسانیم.

□ زودپزها را در باریکد.

□ خیلی از خانم های خانه دار که

تجربه کمی دارند با تازه

زندگی جدید را شروع کرده

اند و هنوز چیزی بلد نیستند

کار کردن با لوازم آشپزخانه را

نمی‌دانند، ممکن است با این

مشکل روبه رو شوند؛ البته نکته

مهم این است که به خاطر

بسیاری کار کردن اشتباه با

زودپز حتی می‌تواند جان افراد

را بگیرد و ده‌ها مشکل جسمی

## اتفاقات آشپز خانهای

و مالی برایشان فراهم کند.

بنابراین قبل از استفاده، از سالم

و تمیز بودن سوپاپ اطمینان و

در زودپز مطمئن شوید تا

خطری برای شما ایجاد نشود.

□ دسته قابلمه ها را کنترل کنید

و شاید ساده و حتی خنده دار به

نظر برسد، اما شل یا خراب

بودن دسته

های قابلمه

و ماهیتابه

می‌تواند

بسیار

خطرناک

باشد.

برای این

که هیچ

وقت با

چسبیدن

مشکلاتی روبه رو نشوید،

همیشه قبل از برداشتن و

استفاده از آنها، دسته ها را

کنترل کنید و مطمئن شوید که

سالم و محکم است.

البته همین قدر که دسته های

شل و خراب ظروف می‌تواند

دردساز شود، استفاده از

ظروف نامناسب هم مشکلاتی

را ایجاد خواهد کرد؛ تصور

کنید وقتی غذایی داغ یا سرد

را داخل ظرف شیشه‌ای می‌-

ریزید و ناگهان با تکه های

شیشه روبه رو می‌شوید که به

اطراف پرتاب می‌شود؛ چه

حسی خواهید داشت؟

اگر شما هم دوست ندارید

شاهد چنین صحنه‌ای در

آشپزخانه تان باشید، حتما قبل

از استفاده از هر نوع ظرف،

نحوه کاربرد آن را مطالعه

و با اطمینان از آنها

استفاده کنید.

□ وسایل برقی خطرناک است

بارها کارشناسان در مورد

استفاده صحیح و ایمن از لوازم

برقی موجود در آشپزخانه

هشدار داده‌اند و گفته‌اند چه

مشکلاتی ممکن است برای

افراد ایجاد شود.

اما در

اغلب

موارد، ما

فکر می

کنیم همه

ایمن

دردسرها

بمربوط به

بجوش

هاست و

ما

بزرگترا به خوبی می‌توانیم از

این لوازم استفاده کنیم، بدون

این‌که کوچکترین مشکلی

ایجاد شود.

اما اگر و البته بسیار مهم است

بدانید در این مورد خانم های

خانه بیش از سایر افراد در

عرض خطر قرار دارند و

ممکن است دچار مشکلاتی

مانند برق‌گرفتگی شوند

بنابراین استفاده از این لوازم را

با احتیاط و دقت بسیار در

کار باید کرد و همچنین

نظافت آنها، نهایت توجه را به

کار باید کرد.

□ حداقل این‌که هنگام تمیز

کردن وسایل برقی دقت کنید

دوشاخه دستگاه از پریز خارج

شده باشد.

□ اجاق گازهای همیشه روشن

کمتر پیش می‌آید اجاق های

گاز در آشپزخانه‌ها خاموش

## کرم ضد آفتاب مفید یا مضر؟

لایه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با

آفتاب در این ساعت‌های ۱۰ تا

۱۶ یعنی ساعاتی که شعاع

نورخورشید قوی‌تر است پیشگیری

شود.بنا برهمین گزارش ایر و

آلودگی هوا نور را فیلتر نمی‌کند

و بهتر است تا حد امکان در

معرض تابش مستقیم خورشید

نگیرید.

لايه بردار نیز موجب کاهش ضخامت

و مقاومت پوست در مقابل محرکهای

خارجی می‌شوند.

متخصصان معتقدند که از ضد

آفتاب‌ها باید به صورت مکرر

استفاده شده و از تماس پوست با