

گوناگون

آموزش کامل فریز کردن بامیه خورشتی به روش



بامیه یکی از سبزیجات خوش طعم و مفید است که در تهیه خورشت استفاده می‌شود؛ برای نگهداری طولانی مدت بامیه روش‌های مختلفی برای فریز کردن وجود دارد.

به گزارش نمناک، بامیه یکی از صیفی‌جات خوش طعم تابستانی است که ارزش غذایی فراوانی دارد و از آن برای تهیه خورشت یا هر غذای دیگری استفاده می‌شود.

بامیه نه تنها در تهیه غذاهای ایرانی کاربرد دارد بلکه در ترکیه، ژاپن و هند نیز از آن در طبخ غذاهای بسیاری استفاده می‌شود. برای استفاده از خواص بسیار بامیه در تمام فصول سال، خانم‌های خانه‌دار این سبزی محبوب را به روش‌های مختلفی نگهداری و فریز می‌کنند تا در زمستان هم بتوانند از فواید آن بهره‌مند شوند. در این بخش از نکات خانه‌داری شما را با طریقه فریز کردن بامیه آشنا می‌کنیم:

چه بامیه‌ای بخیریم؟
بامیه‌هایی با پوسته سبز رنگ بخاریده بامیه کهنه و آبکی نخردید. بامیه‌های ترد و کوچک را خریداری کنید. بامیه را بو کنید؛ پوسته تازه بامیه باید دارای بوی خوب و طبیعی باشد. از خرید بامیه‌های بیش از حد رسیده و لکه‌دار و بسیار نرم هم خودداری کنید.

مراحل فریز کردن بامیه به روش بلاچ کردن بامیه‌ها را بشوید:
بامیه‌های تازه و کوچکی را که تهیه نموده‌اید را یکی دو دقیقه، در محلولی از آب و سرکه سفید قرار دهید. اسید سیتریک موجود در سرکه، سبب کشته شدن باکتری‌ها و از بین رفتن بقایای به‌جا مانده از آفت‌کش‌ها و یا سموم شیمیایی می‌شود. سپس بامیه‌ها را با آب تمیز بشوید.

ساقه بامیه‌ها را جدا کنید:
ساقه‌های بامیه را ببرید، اما ساقه را طوری کوتاه نکنید که آسیبی به ساقه‌های باری بامیه وارد شود و دانه‌ها با همان بذره‌های داخل بامیه، دیده شود.

بامیه‌ها را بلاچ کنید:
مقداری آب در یک قابلمه مناسب، بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید، بامیه‌ها را داخل آن بریزید و بگذارید ۳ الی ۴ دقیقه در آن بماند. مقدار ماندن بامیه‌ها در آب به سایز آنها بستگی دارد، سپس بامیه‌ها را از قابلمه خارج کنید؛ این کار، سبب توقف فعالیت آنزیم‌ها و حفظ رنگ، طعم و عطر بامیه‌ها برای مدت طولانی‌تری می‌شود.

حالا بامیه‌ها را داخل آب کاملاً سرد بریزید و پس از چند دقیقه، آبکش کرده تا آب اضافی آنها خارج شود. انجام این کار سبب می‌شود بامیه‌ها از نظر رنگ و لعاب ظاهری، خوب به نظر آیند.

بامیه‌ها را فریز کنید:
روی یک سینی فلزی تکه‌های بامیه را بریزید و داخل فریزر قرار دهید تا بامیه‌ها یخ بزنند، سپس بامیه‌های یخ‌زده را خارج کرده، درون کیسه فریزر ریخته و دوباره به فریزر برگردانید. با این روش می‌توانید یک سال بامیه‌ها را درون فریزر نگهداری کنید.

مراحل فریز کردن بامیه به روش سرخ کردن:
ابتدا بامیه‌ها را بشوید، ساقه آنها را کوتاه کنید به صورتی که خیلی کوتاه نشوند. بامیه‌ها را با کمی روغن تفت بدهید تا کمی نرم شوند و سپس بعد از سرد شدن بامیه‌ها را داخل کیسه‌های زیپ لاک یا کیسه فریزر بسته‌بندی کنید و درون فریزر قرار دهید. با چسباندن برجسب‌هایی روی کیسه‌های فریزر، زمان فریز کردن مواد غذایی خود را در نظر داشته باشید تا بتوانید در بهترین زمان ممکن آنها را مصرف کنید.

فریز کردن بامیه به روش آب و نمک:
ابتدا بامیه‌ها را بشوید و کمی از ساقه آنها کوتاه کنید. سپس آنها را یکی دو ساعت داخل آب سرد و نمک قرار بدهید. حالا بامیه‌ها را بشوید و پس از رفتن آب آنها داخل کیسه فریزر کنید. اکنون می‌توانید بامیه‌ها را درون فریزر قرار دهید.

فریز کردن بامیه به صورت خام:
بامیه‌ها را بشوید و ساقه آنها را کوتاه کنید، سپس آنها را داخل کیسه فریزر و فریز کنید. در این روش ماندگاری بامیه از روش بلاچ کردن کوتاه‌تر بوده و باید سریع‌تر مصرف شوند. ممکن است با این روش رنگ و ظاهر بامیه بعد از مدتی تغییر نکند. چوشاندن بامیه‌ها با آب نمک برای فریز کردن:

بامیه‌ها را بشسته و کمی از ساقه آنها را کوتاه کنید. درون ظرفی آب و مقداری نمک بریزید و بامیه‌ها را درون آن بچوشانید و بعد آنها را آبکشی کنید. پس از سرد شدن بامیه‌ها را داخل کیسه فریزر بریزید و داخل فریزر قرار دهید.

نکات مهم:
برای نگهداری بامیه برای طولانی‌مدت می‌توانید بامیه‌ها را خشک کنید.
هنگامی که بامیه‌ها را داخل کیسه فریزر می‌ریزید، دقت کنید هوایی داخل پاکت نباشد که باعث جمع یا سفت شدن بامیه یا هر سبزیجاتی شود.
برجسب‌هایی روی کیسه‌های فریزر، بچسبانیید و زمان فریز کردن بامیه‌ها را بنویسید تا در طول یک سال از آنها استفاده کنید.

می‌توانید از بامیه به صورت پخته یا خام استفاده کرده و با آن غذاهای مختلف بپزید.
بهترین روش برای فریزر کردن و نگهداری بامیه، بلاچ کردن است که در این روش بامیه‌ها تغییر رنگ پیدا نمی‌کنند.

بامیه با داشتن مواد غذایی با ارزش مانند ویتامین های گروه آ، ث، ب، پ، ۶ و عناصر منگنز، کالیت، کلسیم، فسفر، پتاسیم، می‌تواند یک پیشنهاد عالی برای سبب غذایی شما محسوب می‌شود.

پاسخ جدول شماره ۱۷۹۰

۱- کزانی و ماهر؛ نوعی لباس دخترانه-۲- حاصل کلسی؛ گم شده انسان معاصر؛ فلز جواهرسازی
۳- طناب الکتریکی؛ غیرواقعی؛ جایگاه شمشر ۴- از واحدهای سنجش؛ نام دخترانه؛ مژه خوشایند
۵- دارندۀ مؤسسه چاپ و نشر؛ ناحیه‌ای در شام که محل رویداد یکی از غزوات تاریخ اسلام بوده
۶- ترمز چارپایه دالان و دهلیز؛ از حیوب برمصرف که طبیعی گرم و خشک دارد و نرم‌تنند
شکم است-۷- رنگی که از جمع‌شدن هفت‌رنگ اصلی متولد می‌شود؛ اهل ساوه؛ اساس ارتباط
آدمی با دنیایی که به آن قدم می‌گذارند-۸- بالش استخوان‌های؛ پرندۀ‌ای کوچک شبیه جل؛ کپه‌ولت
و سالتخوردگی-۹- مظهر بدرکرداری و خیانت در افسانه‌ها؛ پیشخوان؛ جلسه مشورتی ۱۰- پول کار
راه‌انداز؛ حرام؛ اهل یمن؛ راندن مزاحم ۱۱- دختر لری؛ زیبایی ظاهر؛ کوه‌ها ۱۲- تیره و ظلمانی؛ دفتر
حساب‌های دیوانی؛ پسوند شایهت ۱۳- رشته لامب رنگی؛ مضمون و درون‌مایه؛ دوست و یار ۱۴-
پرنده دوندۀ استرالیایی؛ میل به غذا؛ فراوان و زیاد ۱۵- خجالت‌زدگی؛ حفظ اسرار

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

جدول شماره ۱۷۹۱

۱- کزانی و ماهر؛ نوعی لباس دخترانه-۲- حاصل کلسی؛ گم شده انسان معاصر؛ فلز جواهرسازی
۳- طناب الکتریکی؛ غیرواقعی؛ جایگاه شمشر ۴- از واحدهای سنجش؛ نام دخترانه؛ مژه خوشایند
۵- دارندۀ مؤسسه چاپ و نشر؛ ناحیه‌ای در شام که محل رویداد یکی از غزوات تاریخ اسلام بوده
۶- ترمز چارپایه دالان و دهلیز؛ از حیوب برمصرف که طبیعی گرم و خشک دارد و نرم‌تنند
شکم است-۷- رنگی که از جمع‌شدن هفت‌رنگ اصلی متولد می‌شود؛ اهل ساوه؛ اساس ارتباط
آدمی با دنیایی که به آن قدم می‌گذارند-۸- بالش استخوان‌های؛ پرندۀ‌ای کوچک شبیه جل؛ کپه‌ولت
و سالتخوردگی-۹- مظهر بدرکرداری و خیانت در افسانه‌ها؛ پیشخوان؛ جلسه مشورتی ۱۰- پول کار
راه‌انداز؛ حرام؛ اهل یمن؛ راندن مزاحم ۱۱- دختر لری؛ زیبایی ظاهر؛ کوه‌ها ۱۲- تیره و ظلمانی؛ دفتر
حساب‌های دیوانی؛ پسوند شایهت ۱۳- رشته لامب رنگی؛ مضمون و درون‌مایه؛ دوست و یار ۱۴-
پرنده دوندۀ استرالیایی؛ میل به غذا؛ فراوان و زیاد ۱۵- خجالت‌زدگی؛ حفظ اسرار

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

عمودی
۱- انتقام‌جو؛ از لوازم‌التحریر؛ ۲- شهر استان مرکزی؛ دکمه‌های سازهایی مانند پیانو و آکارئون؛
وسیلۀ زمان‌سنج الکتریکی-۳- درخشندۀ متفکر؛ آداب ۴- از جنگ‌های معروف حضرت علی؛
مهم‌ترین شعبه نیاد سفید؛ مانند ۵- رفوزه؛ وسیع؛ جوش چرکی؛ یازده ۶- زلزله؛ از بهترین
سبزیجات برای سوزاندن کالری؛ متکبر و رفتار با ناز ۷- ترسانک؛ امر به رساندن؛ نوعی میل ۸-
پر توپالی ۹- بهترین در نسوع خود؛ آب نیم گرم؛ محصول زلزله ۱۰- مادری؛ نجات‌دهندۀ قهوه‌ای
حایل به قرمز ۱۱- باران اندک؛ سر به سر گذاشتن؛ از روزهای هفته؛ راهنمای گله ۱۲- خوب؛
مرتکب‌کنندۀ رشک‌بردن ۱۳- نالی که خمیر آن خوب و رو نبوده؛ سر ترس دارد؛ از
حیوانات ۱۴- شهرستان؛ مقصود؛ ماه سهر باار از سال رومیان ۱۵؛ ثبت‌نام؛ مورد
استفادۀ

هدیه‌بندی که آلزایمر را در خواب شناسایی می‌کند

دقیق‌تر این دستگاه الگوی امواج مغزی کاربر را با استفاده از EEG رصد می‌کند. برای مک کائل، استادپار نورولوژی در دانشگاه کلرادو و مؤلف ارشد پژوهش در این‌باره می‌گوید این نشانگر زیستی دیجیتال به طور کلی هر هدیه‌بندی EEG ساده را به یک ردیاب سلامت مغز تبدیل می‌کند. تحقیقات علمی پیشین به رابطه میان هرچند هیچ درمانی برای آلزایمر وجود ندارد، اما به ردیابی زودهنگام آن برای بهبود مدیریت بیماری منجر می‌شود؛ همین روند احتمالاً پیشرفت بیماری را کند و کیفیت زندگی بیمار را ارتقا می‌دهد.

پس از اینکه کره به خورد گوشت مرغ رفت مقداری نمک و فلفل سیاه اضافه می‌کنیم.

مرحله ۹: گرفتن روغن اضافی و سرو کردن
در این مرحله پس از اینکه جوجه‌ها به طور کامل سرخ و طلایی شدند، آنها را در توری فلزی قرار می‌دهیم تا روغن اضافی آنها خارج شود. در پایان اکبر جوجه‌ها را در ظرف مورد نظرمون می‌کشیم و به همراه کته زعفرانی و رب انار ترش سرو می‌کنیم.

نکات کلیدی
• استفاده از روغن مناسب
مناسب‌ترین روغن برای سرخ کردن اکبر جوجه روغن مخصوص سرخ‌کردنی است؛ به دلیل اینکه اکبر جوجه باید در روغن شنناور سرخ شود اگر از روغن خوراکی استفاده کنید، روغن زیادی جذب مرغ می‌شود، اما روغن‌های سرخ‌کردنی جذب کمتری دارند. به همین دلیل روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن اکبر جوجه مناسب‌تر هستند. نکته دیگر اینکه روغن مخصوص سرخ‌کردنی به راحتی نمی‌سوزد و برای سرخ کردن مناسب‌تر است و به همین دلیل باعث سیاه شدن مرغ نمی‌شود.

راز نرمی اکبر جوجه و جلوگیری از سفت شدن آن
هنگامی که اکبر جوجه سفت می‌شود، مطمئناً چیزی از چرخه آماده‌سازی آن از قلم افتاده است؛ یکی از دلایل اصلی این مشکل، حذف پوست مرغ است. پوست، مانند یک سپر محافظ، بافت گوشت را در برابر حرارت نگه می‌دارد و مانع از سفت شدن آن می‌شود. همچنین مرحله مهم دیگری که برای نرم و خوش طعم بودن اکبر جوجه باید به آن دقت کرد، مرینیت و مزه‌دهی است؛ این فرایند به گوشت مرغ فرصت می‌دهد تا طعم و عطر مواد طعم‌دهنده را جذب کند و باعث نرم و خوش‌مزه بودن آن می‌شود. بنابراین، حتماً پوست مرغ را حفظ کنید و مرحله طعم‌دار کردن گوشت مرغ را با دقت و حوصله انجام دهید.

نکات سرخ کردن اکبر جوجه
یکی از نکات مهمی که هنگام سرخ کردن قطعات مرغ را باید در نظر داشته باشید این است که حتماً خرده‌های پیاز را از گوشت مرغ جدا کنید، زیرا پیاز خیلی سریع می‌سوزد و علاوه بر اینکه بر طعم غذا تأثیر می‌گذارد، باعث می‌شود زیبایی ظاهری اکبر جوجه هم کمتر شود.

اکبر جوجه در سرخ‌کن
روشن درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن بسیار ساده است و نکته خاصی ندارد. برای درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن ابتدا مخلوط روغن مایع و کره را داخل سرخ‌کن می‌ریزیم، سپس جوجه‌ها را درون آن قرار داده و اجازه می‌دهیم به طور کامل طلایی شوند.

برنج مناسب اکبر جوجه
اکبر جوجه معمولاً با دو نوع برنج آبخش‌شده ساده و کته سرو می‌شود. البته برای اینکه اکبر جوجه را به سبک مازندارنی سرو کنیم حتماً باید آن را با کته سرو کنیم.

محققان یک هدیه ساده و سبک ابداع کرده‌اند که به تشخیص زودهنگام بیماری آلزایمر کمک می‌کند. به گزارش خبرگزاری مهر به‌نقل از انترسنتینگ انجیرینگ، دستگاه نورانه‌ای با همکاری محققان دانشگاه کلرادو و واشنگتن ابداع شده است که فعالیت مغزی فرد را هنگام خواب رصد کرده و هر گونه نشانه از بیماری آلزایمر را قبل از تأثیرگذاری آن بر عملکرد و حافظه فرد شناسایی می‌کند. هنگامی که فرد خواب است، دستگاه به طور مداوم امواج مغزی او را رصد کرده و هر گونه احتمالی که نشان‌دهنده آغاز آلزایمر باشد را ردیابی می‌کند. به طور



توصیه ما این است که هر زمان می‌خواهید اکبر جوجه درست کنید حتماً از شیب قبل گوشت مرغ را طعم‌دار کنید؛ طعم‌دار کردن گوشت مرغ یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود اکبر جوجه شما خوش‌مزه‌تر و لذیذتر شود.

مرحله ۶: پخت و سرخ کردن مرغ
پس از اینکه گوشت مرغ طعم‌دار شد آن را از یخچال خارج می‌نیم. در ادامه یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار داده و روغن مایع را به آن اضافه می‌کنیم. حرارت زیر قابلمه باید متوسط باشد تا علاوه بر اینکه روغن سوزد، گوشت مرغ مغزپخت شود.

مرحله ۷: تفت دادن در کره
قطعات گوشت مرغ را در روغن داغ قرار می‌دهیم و پس از اینکه دو طرف قطعات مرغ طلایی و مرغ مغزپخت شد آن را از قابلمه خارج می‌کنیم. در مرحله بعدی باید حدود ۵ دقیقه گوشت مرغ را در کره تفت دهیم تا لذیذتر شود.

مرحله ۸: روش جایگزین افزون کره به روغن
البته می‌توانیم برای اینکه وقت کمتری صرف شود، کره را به قابلمه حاوی روغن اضافه کنیم تا جوجه‌ها در مخلوط کره و روغن سرخ شوند.

مرحله ۵: استراحت کافی؛ رمز اکبر جوجه لذیذ

مرحله ۴: ماساژ دادن و طعم‌دار کردن مرغ
مواد طعم‌دهنده را با دست روی تمام قسمت‌های گوشت مرغ ماساژ می‌دهیم تا گوشت مرغ به خوبی طعم‌دار شود. پس از این کار روی کاسه را با سلفون می‌پوشانیم و به مدت ۱۲ ساعت در یخچال قرار می‌دهیم تا گوشت مرغ طعم‌دار شود. در صورت تمایل می‌توانیم مقداری شیر هم در مواد طعم‌دهنده مرغ استفاده کنیم.

مرحله ۳: تهیه و افزودن ترکیبات طعم‌دهنده
پیاز را به صورت حلقه‌ای خرد کرده و به کاسه حاوی مرغ اضافه می‌کنیم. در ادامه سبزیها را خرد کرده و به کاسه اضافه می‌کنیم. حالا آب‌لیمو را به همراه زعفران دم‌کرده و مقداری نمک و فلفل‌سیاه به کاسه اضافه کرده و خوب مواد را مخلوط می‌کنیم.

مرحله ۲: انتخاب مرغ مناسب
نکنه مهم در مورد اکبر جوجه این است که در رستوران‌های اکبر جوجه از جوجه‌مرغ استفاده می‌شود و اگر می‌خواهید اکبر جوجه شما مانند رستوران شود حتماً از جوجه‌مرغ یا حداقل از مرغ‌های کوچک استفاده کنید.

مرحله ۱: آماده‌سازی مرغ
برای تهیه اکبر جوجه خوش‌مزه ابتدا مرغ را شسته، سپس از وسط به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و در یک کاسه بزرگ و جادار قرار می‌دهیم. توجه داشته باشید که برای تهیه اکبر جوجه به هیچ عنوان نباید پوست روی مرغ را جدا کنیم.

مرحله ۱: نکات کلیدی
• استفاده از روغن مناسب
مناسب‌ترین روغن برای سرخ کردن اکبر جوجه روغن مخصوص سرخ‌کردنی است؛ به دلیل اینکه اکبر جوجه باید در روغن شنناور سرخ شود اگر از روغن خوراکی استفاده کنید، روغن زیادی جذب مرغ می‌شود، اما روغن‌های سرخ‌کردنی جذب کمتری دارند. به همین دلیل روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن اکبر جوجه مناسب‌تر هستند. نکته دیگر اینکه روغن مخصوص سرخ‌کردنی به راحتی نمی‌سوزد و برای سرخ کردن مناسب‌تر است و به همین دلیل باعث سیاه شدن مرغ نمی‌شود.

راز نرمی اکبر جوجه و جلوگیری از سفت شدن آن
هنگامی که اکبر جوجه سفت می‌شود، مطمئناً چیزی از چرخه آماده‌سازی آن از قلم افتاده است؛ یکی از دلایل اصلی این مشکل، حذف پوست مرغ است. پوست، مانند یک سپر محافظ، بافت گوشت را در برابر حرارت نگه می‌دارد و مانع از سفت شدن آن می‌شود. همچنین مرحله مهم دیگری که برای نرم و خوش طعم بودن اکبر جوجه باید به آن دقت کرد، مرینیت و مزه‌دهی است؛ این فرایند به گوشت مرغ فرصت می‌دهد تا طعم و عطر مواد طعم‌دهنده را جذب کند و باعث نرم و خوش‌مزه بودن آن می‌شود. بنابراین، حتماً پوست مرغ را حفظ کنید و مرحله طعم‌دار کردن گوشت مرغ را با دقت و حوصله انجام دهید.

نکات سرخ کردن اکبر جوجه
یکی از نکات مهمی که هنگام سرخ کردن قطعات مرغ را باید در نظر داشته باشید این است که حتماً خرده‌های پیاز را از گوشت مرغ جدا کنید، زیرا پیاز خیلی سریع می‌سوزد و علاوه بر اینکه بر طعم غذا تأثیر می‌گذارد، باعث می‌شود زیبایی ظاهری اکبر جوجه هم کمتر شود.

اکبر جوجه در سرخ‌کن
روشن درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن بسیار ساده است و نکته خاصی ندارد. برای درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن ابتدا مخلوط روغن مایع و کره را داخل سرخ‌کن می‌ریزیم، سپس جوجه‌ها را درون آن قرار داده و اجازه می‌دهیم به طور کامل طلایی شوند.

برنج مناسب اکبر جوجه
اکبر جوجه معمولاً با دو نوع برنج آبخش‌شده ساده و کته سرو می‌شود. البته برای اینکه اکبر جوجه را به سبک مازندارنی سرو کنیم حتماً باید آن را با کته سرو کنیم.

نکات کلیدی
• استفاده از روغن مناسب
مناسب‌ترین روغن برای سرخ کردن اکبر جوجه روغن مخصوص سرخ‌کردنی است؛ به دلیل اینکه اکبر جوجه باید در روغن شنناور سرخ شود اگر از روغن خوراکی استفاده کنید، روغن زیادی جذب مرغ می‌شود، اما روغن‌های سرخ‌کردنی جذب کمتری دارند. به همین دلیل روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن اکبر جوجه مناسب‌تر هستند. نکته دیگر اینکه روغن مخصوص سرخ‌کردنی به راحتی نمی‌سوزد و برای سرخ کردن مناسب‌تر است و به همین دلیل باعث سیاه شدن مرغ نمی‌شود.

راز نرمی اکبر جوجه و جلوگیری از سفت شدن آن
هنگامی که اکبر جوجه سفت می‌شود، مطمئناً چیزی از چرخه آماده‌سازی آن از قلم افتاده است؛ یکی از دلایل اصلی این مشکل، حذف پوست مرغ است. پوست، مانند یک سپر محافظ، بافت گوشت را در برابر حرارت نگه می‌دارد و مانع از سفت شدن آن می‌شود. همچنین مرحله مهم دیگری که برای نرم و خوش طعم بودن اکبر جوجه باید به آن دقت کرد، مرینیت و مزه‌دهی است؛ این فرایند به گوشت مرغ فرصت می‌دهد تا طعم و عطر مواد طعم‌دهنده را جذب کند و باعث نرم و خوش‌مزه بودن آن می‌شود. بنابراین، حتماً پوست مرغ را حفظ کنید و مرحله طعم‌دار کردن گوشت مرغ را با دقت و حوصله انجام دهید.

نکات سرخ کردن اکبر جوجه
یکی از نکات مهمی که هنگام سرخ کردن قطعات مرغ را باید در نظر داشته باشید این است که حتماً خرده‌های پیاز را از گوشت مرغ جدا کنید، زیرا پیاز خیلی سریع می‌سوزد و علاوه بر اینکه بر طعم غذا تأثیر می‌گذارد، باعث می‌شود زیبایی ظاهری اکبر جوجه هم کمتر شود.

اکبر جوجه در سرخ‌کن
روشن درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن بسیار ساده است و نکته خاصی ندارد. برای درست کردن اکبر جوجه در سرخ‌کن ابتدا مخلوط روغن مایع و کره را داخل سرخ‌کن می‌ریزیم، سپس جوجه‌ها را درون آن قرار داده و اجازه می‌دهیم به طور کامل طلایی شوند.

برنج مناسب اکبر جوجه
اکبر جوجه معمولاً با دو نوع برنج آبخش‌شده ساده و کته سرو می‌شود. البته برای اینکه اکبر جوجه را به سبک مازندارنی سرو کنیم حتماً باید آن را با کته سرو کنیم.

نکات کلیدی
• استفاده از روغن مناسب
مناسب‌ترین روغن برای سرخ کردن اکبر جوجه روغن مخصوص سرخ‌کردنی است؛ به دلیل اینکه اکبر جوجه باید در روغن شنناور سرخ شود اگر از روغن خوراکی استفاده کنید، روغن زیادی جذب مرغ می‌شود، اما روغن‌های سرخ‌کردنی جذب کمتری دارند. به همین دلیل روغن‌های مخصوص سرخ‌کردنی برای سرخ کردن اکبر جوجه مناسب‌تر هستند. نکته دیگر اینکه روغن مخصوص سرخ‌کردنی به راحتی نمی‌سوزد و برای سرخ کردن مناسب‌تر است و به همین دلیل باعث سیاه شدن مرغ نمی‌شود.