

طرز تهیه چند نوشیدنی خنک تابستانی که در این روزهای گرم، حسابی می چسبد

خنک، مفید، دلچسب

صورت با آب خنک و دوش آب سرد و نوشیدن نوشیدنی های تابستانی غفلت نکنیم تا دچار گرمازدگی و از دست دادن آب بدن و ضعف و بی حالی نشویم. اگر نوشیدنی خنک خانه تان، محدود به ترکیب شهد شربت های آماده بازار و آب است، پرونده امروز زندگی سلام را که فهرست متنوع و پرو پیمانی از نوشیدنی های خنک خانگی پیش رویتان قرار می دهد، از دست ندهید. با این نوشیدنی ها، از تابستان، خاطر های خنک، دلچسب و رنگارنگ بسازید.

فرنگیس یاقوتی



هوایس ناجوانمر دانه گرم است و این گرمای بی سابقه، می تواند به بیجه ها و بزرگسالانی که در طول روز، به خاطر کار و درس کلاس های تابستانی بیرون از منزل و زیر آفتاب داغ مرادار، فتوآمد دارند لطمه بزند. مهم است این روزها، در عین حال که حواسمان به مصرف درست آب است، از شست و شوی دست و

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۷
۲۱ ذی القعدة ۱۴۳۹ • ۴ آگوست ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۸۲
۱۱۰۵



عرقیات گیاهی

برای این مدل شربت ها ابتدا باید شهد درست کنید، به این شکل که شکر و آب را روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب کمی قوام بیاید، سپس این شهد را به عنوان طعم دهنده عرقیات گیاهی مثل بیدمشک، کاسنی و بهار نارنج استفاده کنید.

مواد مورد نیاز: آب یک لیوان، شکر نصف پیمانه، عرقیات گیاهی به مقدار لازم
طرز تهیه: کمی شهد داخل لیوان بریزید و بعد کمی از عرقیات گیاهی و در نهایت کمی آب و یخ به آن اضافه کنید. شربت شما آماده است.



اسطوخودوس

مواد مورد نیاز: عرق اسطوخودوس یک لیوان، شکر یا عسل بسته به ذائقه، عصاره لیموترش آبدار تازه دو عدد، گل خشک اسطوخودوس ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه: عرق اسطوخودوس، عسل یا شکر و گل خشک را داخل یک قابلمه و روی حرارت ملایم به جوش بیاورید و خاموش کنید. در قابلمه را بگذارید تا دم بکشد و رنگ پس بدهد. سپس خاموش کنید و بعد از سرد شدن داخل یخچال بگذارید. هنگام سرو عصاره لیموترش را اضافه و مخلوط و با یخ و برش لیمو ترش و گل خشک اسطوخودوس تزیین و سرو کنید.



سکنجبین خیار

این شربت علاوه بر ضد عطش بودن، خاصیت نشاط آور هم دارد و گزینه بسیار مناسبی برای روزهای گرم تابستان است.

مواد مورد نیاز: خیار ۲ عدد، لیموترش یک عدد، سکنجبین نصف فنجان، عرق نعناع و گلاب هر کدام یک سوم فنجان، آب کمی
طرز تهیه: لیمو را خرد کنید و داخل پارچ بریزید. خیار ها را با پوست رنده و به آن اضافه کنید. سپس آب، گلاب، عرق نعناع و سکنجبین را به مخلوط اضافه و همراه با چند قطعه یخ سرو کنید.



خاکشیر و تخم شربتی

خاکشیر و تخم شربتی باعث کاهش دار داما نوشیدن جای داغ در تابستان چندان خوشایند نیست، در نتیجه می توانیم سراغ آیس تی ها برویم.

مواد مورد نیاز: دو لیوان آب جوش، یک عدد چای کیسه ای، نصف قاشق چایخوری زنجبیل خرد شده تازه، عسل کمی برای شیرین کردن
طرز تهیه: آب جوش و چای کیسه ای را درون یک قوری بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا چای رنگ بدهد. چای کیسه ای را از قوری خارج کنید و بگذارید به دمای اتاق برسد. عسل و زنجبیل خرد شده را اضافه کنید، درون یخچال قرار دهید و سپس همراه با یخ سرو کنید.



آیس تی زنجبیل و عسل

در فرهنگ ما ایرانی ها چای نقش مهمی دارد اما نوشیدن جای داغ در تابستان چندان خوشایند نیست، در نتیجه می توانیم سراغ آیس تی ها برویم.
مواد مورد نیاز: دو لیوان آب جوش، یک عدد چای کیسه ای، نصف قاشق چایخوری زنجبیل خرد شده تازه، عسل کمی برای شیرین کردن
طرز تهیه: آب جوش و چای کیسه ای را درون یک قوری بریزید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا چای رنگ بدهد. چای کیسه ای را از قوری خارج کنید و بگذارید به دمای اتاق برسد. عسل و زنجبیل خرد شده را اضافه کنید، درون یخچال قرار دهید و سپس همراه با یخ سرو کنید.



موهیتو

موهیتو یک نوشیدنی کوبایی است که امروزه در بیشتر نقاط جهان از جمله ایران طرفداران بسیاری دارد.
مواد مورد نیاز: لیموی تازه یک عدد، برگ های تازه نعناع، شکر قهوه ای دو قاشق غذاخوری، یخ ۵ قطعه، سودا (آب گاز دار) یا نوشابه اسپریت.

طرز تهیه: هسته های لیمو را در بیاورید و نصف آن را کاملاً خرد کنید و داخل لیوان بریزید. برگ های نعناع را هم کمی خرد کنید و روی لیمو ها بریزید و شکر را به آن اضافه کنید و با ته قاشق کمی فشار دهید. سپس تکه های یخ را اضافه کنید و در نهایت داخل لیوان اباسودا پر کنید. بقیه لیمو را برش زده، همراه با چند برگ نعناع برای تزیین استفاده کنید.



لیموناد

در واقع لیموناد همان شربت آب لیموی خودمان است.

مواد مورد نیاز: یک و نیم پیمانه آب لیموی تازه، نصف پیمانه شکر، ۶ پیمانه آب، ورقه های لیمو برای تزیین، یخ
طرز تهیه: همه مواد را درون یک پارچ بزرگ مخلوط کنید تا شکر حل شود. سپس شربت را داخل لیوان بریزید و همراه با یخ سرو و برای تزیین از حلقه های لیمو استفاده کنید.



آیس تی قرمز

مواد مورد نیاز: یک عدد چای کیسه ای ترش یا قرمز، عسل کمی برای شیرین کردن آیس تی، سودا یا آب گاز دار
طرز تهیه: چای کیسه ای را همراه با عسل داخل سودا قرار می دهیم، بعد از ۱۰ دقیقه خارج و همراه با یخ سرو می کنیم.



کوکتل استوایی

مواد مورد نیاز: آب گلابی یک پیمانه، آب آناناس یک پیمانه، آب زردآلو یک پیمانه، آب لیموی تازه یک پیمانه، یخ چند قطعه
طرز تهیه: آب میوه ها را همراه با یخ داخل مخلوط کن بریزید و میکس کنید. سپس داخل لیوان کوتاه بریزید، با برگ های نعناع یا رزماری تزیین و سرو کنید.



میلک شیک توت فرنگی

مواد مورد نیاز: یک پیمانه شیر، یک پیمانه بستنی وانیلی، یک پیمانه توت فرنگی فریز شده.
طرز تهیه: توت فرنگی ها را همراه با شیر و بستنی داخل دستگاه مخلوط کن می ریزیم. بعد از یک دقیقه میلک شیک توت فرنگی ما آماده است. آن را داخل لیوان می ریزیم و با خامه تزیین می کنیم.



خیار و زعفران

مواد مورد نیاز: خیار رنده شده دو عدد، عسل چند قاشق، برگ تازه نعناع چند عدد، زعفران به میزان دلخواه، یخ ۵ قطعه، آب دو لیوان
طرز تهیه: ابتدا زعفران و آب را روی حرارت می کنیم و آن را برش می زنیم و همراه با شیر و بستنی داخل دستگاه مخلوط کن می ریزیم. بعد از یک دقیقه میلک شیک انبه ما آماده است. آن را داخل لیوان می ریزیم و همراه با قطعات انبه و خامه تزیین می کنیم.



میلک شیک انبه

مواد مورد نیاز: یک پیمانه شیر، یک پیمانه بستنی وانیلی، یک عدد انبه، خامه برای تزیین.
طرز تهیه: پوست و هسته انبه را جدا می کنیم و آن را برش می زنیم و همراه با شیر و بستنی داخل دستگاه مخلوط کن می ریزیم. بعد از یک دقیقه میلک شیک انبه ما آماده است. آن را داخل لیوان می ریزیم و همراه با قطعات انبه و خامه تزیین می کنیم.



کوکتل هندوانه

مواد مورد نیاز: هندوانه بدون تخمه یک و نیم پیمانه، بستنی ساده چهار قاشق غذا خوری، یخ ۱۰ قطعه
طرز تهیه: هندوانه ها، بستنی و یخ ها را داخل دستگاه مخلوط کن بریزید و میکس کنید. سپس داخل یک لیوان بلند سرو با یکی دو برگ نعناع تزیین و میل کنید.



کرفس و آناناس

مواد مورد نیاز: کرفس خرد شده دو فنجان، آناناس خرد شده دو فنجان، آب نصف فنجان، شکر کمی
طرز تهیه: تمام مواد را درون دستگاه مخلوط کن بریزید و با هم مخلوط کنید تا تبدیل به پوره ای صاف و یک دست شود. سپس آن را در لیوان بریزید و به همراه یخ سرو کنید.



پیتزاتوکا pizza

بزرگترین و لوکس ترین فست فود در ایران

شعبه ۱: جاده طرقله، بعد از امام رضا ۹
شعبه ۲: نبش چهارراه آزادشهر
شعبه ۳: هفت تیر، بین ۱۸ و ۲۰
شعبه ۴: بلوار جانباز، بعد از پروما

تلفن سفارش ۳۱۵۱۵

ارسال رایگان به اکثر نقاط

پاستا

پیتزا ایتالیایی

ماهی تنوری

قرمه

انواع برگر