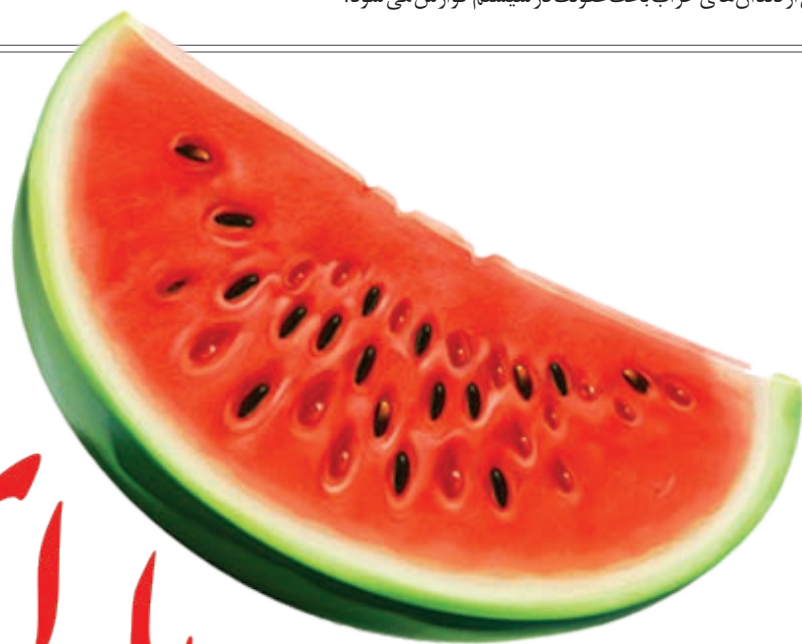


دندان در روند جویدن، هضم و جذب مواد غذایی بسیار مؤثر است؛ به طوری که اگر این عضو دچار مشکل شود، هضم غذا با مشکلات مختلفی روبه روی می شود. اگر دندان فردی خراب باشد، کار جویدن مواد غذایی و به تبع آن هضم و جذب غذا با مشکل روبه روی می شود و معده کارایی خود را از دست می دهد. به گزارش باشگاه خبرنگاران، عفونت ناشی از دندان های خراب باعث عفونت در سیستم گوارش می شود.



# خوردنی های پیشنهادی ما به شما برای پلیدی

## کیک ژله هندوانه



آب جوش - سه لیوان  
شیر - سه قاشق سوپ خوری ( برای مات کردن ژله)  
شکلات چیپسی - به مقدار لازم  
خامه فرم گرفته - به مقدار لازم ( برای تزئین روی کیک)  
رنگ خوراکی سبز - به مقدار لازم

تخم مرغ - دو عدد  
شکر - یک پیمانه  
شیر - نصف پیمانه  
روغن مایع - نصف پیمانه  
وانیل - مقداری  
بیکینگ پودر - یک قاشق چای خوری  
آرد - یک و نیم پیمانه  
پودر ژله توت فرنگی - دو بسته

ابتدا دو بسته پودر ژلاتین (توت فرنگی) را با سه لیوان آب جوش مخلوط کنید و کنار بگذارید تا کاملاً سرد شود. بعد از این که کاملاً سرد شد، سه قاشق غذاخوری شیر هم دما با ژله را کم به آن اضافه و همزمان مخلوط کنید تا رنگ ژله کمی مات شود؛ ژله را کنار بگذارید تا کاملاً سرد شود. (در دمای آشپزخانه)

کف یک سینی مستطیل ۳۰×۴۰ کاغذ روغنی ببندازید. آرد و بیکینگ پودر را با هم مخلوط و چند بار الک کنید. فرا روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. تخم مرغ ها و شکر را با همزن برقی به طور کامل مخلوط کنید تا سفید و غلیظ شود؛ سپس وانیل را اضافه کنید و مواد را ۲ تا ۳ دقیقه کنار بگذارید. ۲ دقیقه با دور کند همزن، هم بزنید. روغن مایع را به مواد اضافه کنید. مخلوط آرد و شیر را در سه مرحله به مواد اضافه کنید. به مدت ۱۰ ثانیه با دور کند همزن، مایه را خوب هم بزنید. مایه را داخل سینی فر بریزید و روی آن را صاف کنید و حدود نیم ساعت در فر قرار دهید. پس از ۲۰ دقیقه آن را با خلال چوبی امتحان کنید، اگر چیزی به خلال نجسید، کیک آماده است. سینی را روی پایه سیمی بگذارید تا خنک شود. داخل یک قالب لوف را با یک لایه سلفون بپوشانید.

سپس به اندازه کف و دیواره های قالب لوفی که در اختیار دارید، برش بزنید و برش های کیک را ابتدا در کف و بعد در دیواره ها جای دهید. می توانید تکه های کیک را با کمی خامه فرم گرفته ثابت کنید. سپس دیواره داخلی آن را به کمک لیسک با یک لایه نازک خامه فرم گرفته بپوشانید؛ با این کار وقتی که ژله را داخل کیک می ریزید، ژله به بافت کیک کمتر نفوذ می کند و خیس نمی شود.

اکنون ژله نیم بند را داخل قالب کیک بریزید و همزمان چیپس شکلات را نیز با ژله نیم بند مخلوط کنید. روی ژله را صاف کنید و یک برش از کیک روی آن قرار دهید. روی قالب را با سلفون بپوشانید و به مدت ۷ تا ۸ ساعت داخل یخچال بگذارید. بعد از این که از بسته شدن ژله مطمئن شدید، کیک را برگردانید و روی آن را با خامه فرم گرفته سبز رنگ طبق سلیقه خودتان تزئین کنید.



## ژله انار و فالوده

انار دانه شده - دو لیوان  
فالوده شیرازی - دو لیوان

انار دانه شده و فالوده را یک در میان در خانه های قالب ژله بریزید ( ۱ تا ۲ سانتی متر).



ژله را به صورت ساده با یک لیوان آب جوش و سپس یک لیوان آب سرد مخلوط کنید و بعد از خنک شدن روی انار و فالوده بریزید و بقیه آن را در هوای اتاق قرار دهید. قالب را درون یخچال بگذارید تا ژله کاملاً بسته شود. بعد از چند ساعت قالب را از یخچال خارج کنید و در قالبی که انار ریخته بودید، فالوده بریزید. بقیه ژله را روی انار و فالوده ها بریزید و مجدد درون یخچال قرار دهید تا کامل بسته شود. بعد از بسته شدن ژله را از قالب برگردانید. نکته مهم در تهیه این مدل ژله، استفاده از قالب دالبر دار چند خانه مانند است.



## پاناکوتای انار

مواد لازم برای لایه پاناکوتا:  
شیر نارگیل - یک بسته  
عسل - یک قاشق غذاخوری  
عصاره وانیل - نصف قاشق چای خوری  
پودر ژلاتین - نصف قاشق چای خوری  
آب - دو قاشق غذاخوری



برای لایه پاناکوتا، آب و ژلاتین را در ظرفی بریزید. در ظرف دیگری شیر نارگیل و عسل را روی حرارت متوسط بگذارید و هم بزنید تا عسل حل شود. حرارت را کم کنید و وانیل و ژلاتین را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً حل شود. پاناکوتاها را در ظرف بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. برای لایه انار آب داغ و ژلاتین را مخلوط و آب انار را اضافه کنید تا کاملاً مخلوط شود. مواد را بعد از خنک شدن روی لایه پاناکوتا بریزید و در یخچال بگذارید تا ببندد. سپس با دانه های انار تزئین کنید.



## خوراک مرغ با پاستای ادویه ای

موسیر یا پیاز کوچک خرد شده - یک عدد  
زیتون شکم پر یا هویج یا فلفل - یک چهارم فنجان  
عسل - دو قاشق غذاخوری  
سس خردل - یک قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل سیاه - به میزان دلخواه  
پاستا - به میزان لازم

زیره سبز - یک قاشق چای خوری  
پودر فلفل دلمه ای - یک قاشق چای خوری  
زرد چوبه - یک قاشق چای خوری  
سیر خرد شده - دو حبه  
آب لیمو ترش - چهار قاشق غذاخوری  
سینه مرغ بدون استخوان - چهار عدد  
فلفل دلمه ای قرمز - یک عدد  
ساقه کرفس خرد شده - دو عدد



زیره، پودر فلفل با زرد چوبه، سیر و دو قاشق آب لیمو ترش را در یک ظرف با هم مخلوط و مقداری نمک و فلفل به آن اضافه کنید. سپس این مواد را به اطراف سینه مرغ بمالید و همچنان که در ظرف مواد قرار گرفته است، با یک پلاستیک روی آن را بپوشانید و حدود سه ساعت یا بیشتر در یخچال قرار دهید. فر را در ۳۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید، سپس سینه مرغ را در فر بگذارید و صبر کنید تا حدود ۲۰ دقیقه در فر بماند و پخته شود. پاستاهای لوله ای شکل را در ظرف آب جوش و نمک قرار دهید و بگذارید کاملاً بجوشد تا پاستا پخته شود. سپس با آب سرد آبکشی و صبر کنید آب آن کاملاً گرفته شود. فلفل قرمز خرد شده، کرفس خرد شده، موسیر یا پیاز خرد شده را در ظرف با پاستا مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید. عسل را با خردل و آب لیمو ترش مخلوط و به بقیه مواد اضافه کنید. سینه مرغ را به قطعات چهار گوش کوچک برش دهید و در نهایت قطعات کوچک شده مرغ را در قسمت وسط ظرف روی پاستا قرار دهید. (مواد لازم برای ۶ نفر)



## سالاد انار و کلم سفید

انار بزرگ دانه شده - یک عدد  
کلم سفید خرد شده - نصف یک کلم کوچک  
نمک - کمی



لیمو ترش ( تازه ) - یک عدد  
روغن زیتون - مقداری  
جعفری خرد شده تازه - مقداری  
هویج کوچک درشت رنده شده - دو عدد  
کلم خرد شده را در ظرف می ریزیم. هویج رنده شده، انار و جعفری و آب لیمو، روغن زیتون و نمک را اضافه می کنیم. این سالاد آسان و ساده و خوشمزه با مواد اولیه کم، مناسب شب پلداست.



## سرلاک خانگی برای بچه ها

نان سنگک برشته یا کنجد خشک شده - یک عدد  
جوانه گندم خشک و پودر شده یا پودر جوانه گندم - به میزان لازم  
مغز بادام - ۲۰ عدد  
مغز فندق - پنج عدد  
مغز گردو - یک عدد  
مغز پسته - ۱۰ عدد



همه مواد را پودر کنید. پودر سیوس گندم را هم اضافه کنید. این غذای کمکی مناسب کودکان است. نکته: اگر معده بچه سفت کار می کند، مواد را با توت خشک پودر شده مخلوط کنید. (در یخچال نگهداری شود.)

تزئین هندوانه به شکل کیک، با توت فرنگی، کیوی و انگور

تزئین گلدان میوه با هندوانه، طالبی، آناناس و انگور

تزئین خشکبار

تزئین بشقاب میوه کودک با پرتقال و انگور قرمز به شکل زنبور

تزئین بشقاب میوه کودک با سیب سبز، خیار و انگور برای شب پلدا

