

آشپزی در یک رستوران

آشپزی

حلیم گندم

مواد لازم :

گندم پوست کنده ۲ پیمانه

گوشت با دنبه ۳۰۰ – ۴۰۰ گرم

پیاز بزرگ ۱ عدد

نمک و فلفل به مقدار لازم

زردچوبه به مقدار کم

روغن به مقدار لازم

کنجد و پودر دارچین برای تزیین

طرز تهیه :

ابتدا گندم ها را بشوید و سپس گندم ها را با یک عدد پیاز بزرگ نگینی شده و گوشت و کمی دنبه و نمک و کمی زردچوبه و مقداری آب داخل زودپز بریزید برای اینکه داخل زودپز می ریزید حتما باید روغن داخل آن بریزید و اجازه بدهید کاملا بپزد. بعد از پخت آن را داخل مخلوط کن بریزید و تا حسابی له و کش دار شود. سپس داخل ظرف بریزید و با پودر دارچین و کنجد تزیین کنید.

نکته :

زمانی که حلیم پخت، و آن را مخلوط کردید اگر سفت بود مقداری آب جوش به آن اضافه کنید و هم بزیند و سپس نمک آن را بچشید. اگر شل بود آن را روی شعله بگذارید تا غلیظ تر شود.

حلیم با مرغ

مواد لازم :

گندم پوست کنده ۲ پیمانه

فیله ی مرغ ۲۰۰ گرم

پیاز بزرگ ۱ عدد

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

زردچوبه به مقدار کم

کنجد و دارچین برای تزیین

طرز تهیه :

ابتدا بلغور گندم را بشوید و سپس گندم را با یک عدد پیاز بزرگ نگینی شده مرغ و نمک و کمی زردچوبه و کمی فلفل سیاه و مقداری آب داخل قابلمه بریزید. می توانید مقداری روغن داخل آن بریزید. مدام هم بزیند که ته نگیرد دقت کنید حلیم نه باید شل باشد و نه خیلی سفت. بعد از اینکه خوب پخت آن را داخل مخلوط کن بریزید تا خوب نرم شود. برای پخت حلیم گندم با مرغ می توانید از گندم پوست کنده استفاده کنید در این صورت گندم را از قبل خیس کنید و زودتر بگذارید بپزد و بعد از نیم پز شدن مرغ را به آن اضافه کنید.سپس آن را با کنجد و پودر دارچین میل کنید.

حلیم بدون گوشت

مواد لازم :

گندم پوست کنده ۲ پیمانه

پیاز ۱ عدد

نمک و زردچوبه به مقدار لازم

دارچین برای تزیین به مقدار لازم

طرز تهیه :

حلیم گندم بدون گوشت یک حلیم رژیمی محسوب می شود. برای پخت حلیم، ابتدا گندم را بشوید و داخل قابلمه ای بریزید و با آب اجازه بدهید تا نیم پز شوند سپس داخل آن یک عدد پیاز نگینی شده بریزید و نمک و کمی زردچوبه داخل آن بریزید. و اجازه بدهید کاملا بپزد و له شود و در آخر آن را میکس کنید.

نکته :

بعضی افراد داخل حلیم بدون گوشت رب گوجه می زنند و آن را میکس نمی کنند. که این کاملا سلیقه ای است. اگر خواستید ۲ قاشق غذاخوری رب بزیند بعد از زدن رب گوجه فرنگی اجازه بدهید نیم ساعت بجوشد در صورت زدن رب گوجه باید داخل آن زردچوبه ی بیشتری بریزید.

اگر نخواستید رب بزیند آن را میکس کنید و داخل آن شیر بریزید و بعد از کمی جوشیدن آن را خاموش کنید. می توانید نه از شیر استفاده کنید نه از رب گوجه. بعضی افراد از شکر یا شیره زمان مصرف حلیم گندم استفاده می کنند که در این صورت باید مقداری نمک حلیم را کمتر بریزید. هر کدام از حلیم های بالا را می توانید با گوشت بوقلمون بپزید چه ران و چه سینه ی بوقلمون در صورت تمایل مقداری دنبه گوسفند هم به آن اضافه کنید. برای پخت حلیم گندم نذری از گوشت استفاده می کنند. برای درست کردن حلیم گندم کش دار حتما آن را خوب میکس کنید.

مقدار گندم برای حلیم به تعداد افراد متغییر است.

برنج کته

مواد لازم :

برنج ۲ پیمانه

روغن ۳ قاشق غذاخوری

نمک به میزان لازم

آب به مقدار لازم

طرز تهیه :

برای پخت برنج کته، ابتدا برنج تان را پا کنید سپس آن را بشوید و در آخر آن را خیس کنید. اجازه بدهید یکی دو ساعت خیس بخورد سپس آب آن را خالی کنید و برنج را درون قابلمه بریزید و روی آن آب سرد بریزید. آب سرد به اندازه ای باشد که به اندازه ی یک بند انگشت روی برنج آب قرار بگیرد. مقداری نمک به آن اضافه کنید مراقب باشید نمک زیاد نریزید زیرا قرار نیست آن را آبکش کنید تا نمک اضافی آن خارج شود. اگر نمی دانید چه اندازه نمک بریزید مقدار کمی بریزید و بعد از جوشیدن نمک آن را بچشید، اگر کم بود دوباره اضافه کنید.

۲–۳ قاشق روغن را هم اضافه کنید آن را هم بزیند و زیر شعله را روشن کنید هنگام پخت برنج کته بهتر است اصلا آن را هم نزنید.

اجازه بدهید بجوشد و آب آن تمام شود تا حدی که کف آن خیلی کم آب باشد سپس آن را در وسط جمع کنید مانند دم گذاشتن برنج. البته اگر می خواهید برنج کته شما قابلی باشد آن را جمع نکنید و مقداری روغن روی برنج بریزید و در آن دمکنی قرار بدهید و بعد از بخار پچیدن زیر آن را خیلی کم کنید.

جملاتی در زندگی زناشویی هستند که می تواند باعث صمیمیت بین همسران شود. خانمها با این گفتن این جملات می توانند شوهرشان را برای همیشه عاشق کنند

حرف‌هایی که در کنار رفتار مناسب شما به همسرتان قشنگ‌ترین حس‌ها را می‌دهد و عشق شما را در قلبش تثبیت می‌کند. شما نیاز دارید تا همسرتان را بشناسید و به مرور زمان جملات خاص خود او را پیدا کنید نه فقط جملاتی که جنبه عمومی دارد و بیشتر افراد از شنیدن آنها خوشحال می‌شوند. این جملات را به همسرتان بگویید و با گفتنش زیر پوست زندگی مشترکتان خون تازه‌ای تزریق کنید.

در ادامه همراه با ما باشید تا بدانید چگونه زن و شوهری صمیمی باشید.

*** تشکر با قشنگ‌ترین کلمات**

وقتی همسرتان کارهای مردانه‌اش را انجام می‌دهد، پیش خودتان بگویید به وظیفه‌اش عمل کرده و نیازی به تشکر نیست. فکر نکنید مردتان به‌خاطر دست‌های قوی و توانایی‌های مردانه‌اش نیازی به شنیدن تشکر ندارد. در ازای هر قدمی که برای شما و زندگی مشترکتان برمی‌دارد، از او تشکر کنید.

به او بفهمانید متوجه هستید که برای شما چه کارهایی انجام می‌دهد. یک مرد هر قدر هم که قوی باشد و خود را بی‌نیاز از اینگونه جملات نشان دهد باز هم درون خود دوست دارد که

خانواده

خانم های جوان بخوانند ؛

جملات زنانه‌ای که مردان را عاشق می کند



توسط همسرش دیده شده و از کارها و خدماتش قدردانی شود.جملات ساده‌ای مانند: ممنون که مرا صبح‌ها تا ایستگاه می‌رسانی، متشکرم که

با تمام خستگی ات خریدهای خانه را انجام می‌دهی و جملات ساده‌ای که نشان‌دهنده قدردانی شماست، برای او بسیار انرژی‌بخش خواهد بود. توانایی تشکر کردن از دیگران از چیزهایی است که به آن سفارش شده‌ایم.

امام سجاد(ع) می‌فرماید: «روز قیامت، خداوند متعال به بعضی از بندگانش می‌گوید: آیا شکر فلان کس را به‌جای آوردی؟ عرض می‌کند: پروردگارا! من شکر تو را به جای آوردم. خداوند می‌فرماید: چون شکر او را به جا نیآوردی شکر مرا هم به جا نیآورده‌ای!» سپس می‌فرماید: شکرگزارترین شما در پیشگاه خدا کسی است

در زندگی مشترک ؛

اگر احساس به همسر تان کم شده بخوانید

پرچم قرمزی که ثابت می‌کند دیگر پیوند عاطفی میان‌تان وجود ندارد، حذف روابط جنسی با همسرتان است. شاید هم اجتناب از رابطه‌ی جنسی، برای شما ابزاریست برای تنبه همسرتان!

*** مدام نقد و سرزنش می‌کنید**

شما آزرده و دلخورید و به دنبال راههایی می‌گردید که همسرتان را برنجانید. کایفیت فتنان قهوه‌اش را ننسسته داخل سینک رها کند، بپانه‌ای را شما کتبی برای شما تا او را تنب و بی‌فکر خطاب کنید و موضوعات دیگر را نیز وسط بکشید. شاید کوچک‌ترین اشتباهات او باعث شوند خطابه‌های سرزنش آمیز به راه بیندازید.

*** پیامدهای فقدان پیوند عاطفی**

نبودن صمیمیت و ارتباط عاطفی میان شما و کسی که قرار است تا آخر عمرتان با او زندگی کنید، یک مشکل ساده نیست. اگر تلاش‌تان را برای تقویت ارتباطتان کرده باشید اما همسرتان هیچ همکاری با شما نکرده باشد، مطمئنا ناامید و فرسوده خواهید شد، پس باید منتظر پیامدهای جدی آن باشید.

*** تنهایی و افسردگی**

شما و همسرتان هنگام ازدواج سوگند یاد کردید که همیشه با هم باشید اما احساس می‌کنید تمام روزها و شبهای‌تان در تنهایی سپری می‌شود. تنهایی، مایوس کننده است.

*** تردید نسبت به خود**

چیزی ناتوان کننده‌تر از تردید نسبت به خود وجود ندارد. وقتی نتوانید ارتباط عاطفی خوبی با همسرتان برقرار کنید، شروع می‌کنید به شک کردن به خودتان. آیا همسر خوبی نبوده‌اید؟ آیا شوهر شما آنقدر دوست‌تان ندارد که ارتباط عاطفی قوی با شما برقرار کند؟ ممکن است با زن دیگری وارد رابطه‌ی عاطفی شده باشد که شما را طرد می‌کند؟ این سوالها می‌توانند منجر به حسادت، پارانویا و ضعف اعتماد بنفس شوند.

*** فاصله‌ای که روز به روز بیشتر می‌شود**

هر چه بیشتر تلاش کنید همسرتان را وادار به ارتباط عاطفی کنید و جوابی نگیرید، فاصله‌ی میان‌تان بیشتر و بیشتر خواهد شد. تلاش کردن‌ها و نتیجه نگرفتن‌ها روی هم انباشته شده و شکاف میان‌تان را عمیق‌تر می‌کند.

*** خیانت**

اثری که بی‌توجهی و بی‌مهری مرد روی زن می‌گذارد، درست مانند اثری است که نادیده گرفتن نیازهای جنسی مرد از جانب زن روی او می‌گذارد. احساس می‌کنید شوهر شما دیگر اهمیتی به

در توجیه کارهایشان ؛

خیانتکارها به خودشان دروغ می گویند

ندارد پس چرا از فاش شدنش می‌ترسند؟ واقعیت این است که، کاری که آنها انجام می‌دهند اتفاقا خیلی هم مهم است و خود خائن خوب می‌داند که اگر همسرش خبردار شود، زندگی‌شان نابود شده و هر بلایی ممکن است سر او بیاید!

*** فقط همین یکبار است**

بیشتر اوقات کسی که خیانت کرده و دستش رو نشده مجددا خیانت خواهد کرد. افراد خائن معمولا با کاری که کرده‌اند راضی نمی‌شوند. آنها می‌توانند تبدیل همسری کاملا حمایت گر، عاشق و همراه شوند اما این باعث نمی‌شود دوباره خیانت نکنند! خیانت رفتاری بسیار خودخواهانه و نشأت گرفته از خود پرستی است. کسی که به همسرش خیانت می‌کند، بی‌احترامی آشکاری به او کرده و برایش عادی شده پس به راحتی می‌تواند شیوه‌های جدید خیانت را امتحان کند.

*** تقصیر همسر است**

فرد خیانت کار برای اینکه خیانتش را توجیه کند، مشکلات و مسائل زندگی زناشویی‌اش را مقصر می‌داند. وقتی دست خائن رو می‌شود و نمی‌تواند راهی برای فرار از آن پیدا کند، همسرش را سرزنش می‌کند و او را مقصر ماجرا می‌خواند. بعضی‌ها حتی آنقدر در مقصر دانستن همسر مهارت دارند که به او القا می‌کنند کوتاهی از او بوده، در صورتیکه چنین چیزی واقعیت ندارد، اما متأسفانه اگر این سرزنش‌ها ادامه پیدا کنند و توجهات نادرست تداوم داشته باشند، کسی که خیانت دیده کم کم باور می‌کند که همه چیز تقصیر اوست و باید تنبیه شود.

*** ما فقط دوست‌های معمولی هستیم**

خیلی از زن‌ها و مردهایی که تصور می‌کنند فقط دوست‌های معمولی هستند، در نهایت درگیر روابط فیزیکی و عاطفی می‌شوند.

شماره ۲۱۲۹- دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

احتمالا شما موفق شده‌اید که خودتان را از یک محمصه نجات دهید، پس نگاهی مثبت به شرایط دشوار داشتن برای شما کار سختی نیست. فقط مطمئن باشید که اشتباها رفتار غیر طبیعی نداشته باشید. برای اینکه توانایی شما در دیدن جنبه مثبت هر موضوعی همچینن می‌تواند شما را به سمت تکذیب کردن سوق بدهد. موقع صحبت کردن مطمئن باشید که حرفهایتان نه فقط بر پایه تخیلاتتان بلکه بر اساس واقعیت پی‌ریزی شده باشند.

اردیبهشت

حتی اگر می‌توانید به روشنی حقیقت را ببینید –یا دست کم برداشتی از آن دارید– تصور نکنید که برداشت هر فرد دیگری از واقعیت نیز باید مشابه برداشت شما باشد. شما با دیدی درون گریانه به جهان می‌نگرید که می‌تواند به اندازه خود جهان خبیلی باشد، بنابراین نسبت به شخصی که ممکن است به تخیلهای مغایر با نتیجه شما رسیده باشد، کمی بی‌توجه باشید.

خرداد

زندگی امروز برای شما مثل نفس کشیدن در هوای تازه می‌باشد و افکار شما مثل پرندها آزادانه در سرتاسر آسمان پرواز می‌کنند.

اما همه چیز آن طور که به نظر می‌رسد آرامش بخش نیست، بری اینکه پشت این تصویر زیبا احساسات غیر قابل حل به آرامی در حال ظهور کردن هستند.

تیر

با وجود اینکه ممکن است اینگونه به نظر برسد که شما در برابر اجبار تسلیم شده‌اید، ولی زیاد راضی نیستید که فقط به خاطر پیدا کردن یک نگرش مثبت، احساسات عمیق‌ترتان را از ذهنتان پاک کنید. اما شما اکنون یا می‌توانید از تخیلاتن برای تقویت کردن روحیه خودتان استفاده کنید یا اینکه هیچ کاری نکنید. انتخاب با شماست هر یک از این دو راه را که انتخاب کنید شاید مجبور شوید که بعداً در طول روز وقتی که ماه وارد برج عقرب شد دوباره جلوی احساسات خود را بگیرید.

مرداد

امروز شما وقتی که با شرایط جدید روبرو می‌شوید، به خصوص بعد از اینکه چند اتفاق عجیب باعث ناراحتی شما شده‌اند، احساس خوبی خواهید داشت. اما نباید خیلی هم احساس راحتی کنید، برای اینکه همه چیز در حال تغییر کردن است. حتی اگر استرسها تمام شده باشند، شاید شما امروز قادر نباشید که به هرچیزی که می‌خواهید برسید.

شهریور

فال روز متولدین شهریور: به جای اینکه هر موضوعی را بارها و بارها تجزیه و تحلیل کنید، سعی کنید که با یک روش خوب شروع به فعالیت کرده و بعد ببینید که چه اتفاقی می‌افتد. افکارتان فقط می‌تواند شما را به دوردستها ببرند و واقعا به هیچ روشی نمی‌توانند به شما بگویند که دیگران اکنون در مقابل عمل شما چه واکنشی نشان خواهند داد.

مهر

مثل اینکه درهای خوشبختی به روی شما بسته شده‌اند، بنابراین اکنون قبل از اینکه زمان را از دست بدهید کاری مثبت انجام بدهید. این کار نیز درسهایی دارد، برای اینکه خیلی سریع واکنش نشان دادن نیز مشکلات خودش را دارد. اگر شما کاملا به خودتان مطمئنید دوباره فکر کنید و ببینید که در چند ساعت آینده چه احساسی خواهید داشت. اگر کم کم در حالیکه روز به جلو می‌رود شما این اطمیناناتن را از دست دادید، فقط باید به مسائل مهم فکر کنید.

آبان

امروز شما این توانایی را دارید که حجم زیادی از اطلاعات را زیر و رو کرده و می‌توانید از راه شهودی بفهمید که کدامیک از همه مهم‌تر است. به گزینه‌های خودتان اطمینان داشته باشد، برای اینکه شما می‌توانید گرفتاری احساسی پیچیده‌ای را به خوبی متوجه بشوید. خوشبختانه شما به سمت بحثهایی که از قبل در موردشان اطلاعات دارید نمی‌روید.

آذر

امروز برای شما سخت است که رویاهایتان را پیش خود نگه دارید، برای اینکه به همان اندازه که شما دوست دارید افکارتان را با دوستانتان در میان بگذارید آنها هم علاقه مندند که بفهمند در ذهن شما چه می‌گذرد. بخشی از حرفهای شما دیگران را شوکه خواهد کرد، اما قصد شما غافلگیر کردن دیگران نیست.

صحت‌های شما جادویی هستند و باعث می‌شوند که اطرافیانتان شما را تحسین کنند.

دی

تعلق خاطر شما به سنت امروز در زمینه کاری می‌تواند باعث موفقیت شما بشود. درک کردن این موضوع که یک سابقه بد چگونه می‌تواند مانع شما بشود، شما را قادر خواهد کرد که بتوانید با استعدادهایتان بر شرایط دشوار چیره بشوید. به دلیل توجه کردن به خود از روشی که درپیش گرفته‌اید خارج نشوید. اکنون برای شما زمانی است که عضوی از یک گروه باشید نه الزاما یک راهنما.

بهمن

ممکن است که امروز رقابت کردن نسبت به قبل برایتان اهمیت بیشتری داشته باشد، اما نه آنقدر مهم که فقط به خاطر شرکت کردن در یک مسابقه استراحت بعداز ظهرتان در خانه را از دست بدهید. اما هنوز هم کامل کردن خوشی‌هایتان با خندیدن و تفریح کردن با برنامه‌های قلیپتان ایده جالبی است. شاید برنده شدن در همه کارهایی که انجام می‌دهید، مهم باشد، اما نباید به خاطر جلو افتادن در یک مسابقه شانس لذت بردن را از دست بدهید.

اسفند

شما امروز بین آرزویتان برای انگیزش درونی و نیازهایتان برای یک استراحت آرام و ساده احساس آشفتگی می‌کنید. اما حتی زمانی که تنها هستید برای اینکه کتابی را برداشته و در مورد موضوعی که مورد علاقه‌تان است چیزی بیاموزید، تردید به خود راه ندهید. کسب کردن اطلاعات جدید به وسیله مطالعه و صحبت کردن با دیگران همچنین می‌تواند بذراهای هوشمندی را در شما بارور کند.