

آشپزی در یک رستوران

آشپزی

ناگت سبزیجات

مواد لازم :

گل کلم آسیاب شده ۲ پیمانه
گل کلم بروکلی ۱ پیمانه
هویج رنده شده ۱ پیمانه
پیاز خرد شده۴/۱ پیمانه
پنیر چدار رنده شده۲/۱ پیمانه
سیب خرد شده ۱ قاشق چایخوری
پودر پیاز ۱ قاشق چایخوری
پودر سیب ۱ قاشق چایخوری
مک دریا ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه ۱ قاشق چایخوری
تخم مرغ ۲ عدد

پودر سوخاری یا پودر نان ۱ و نیم پیمانه

طرز تهیه :

فر را روی ۴۰۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

کلیچه های نصف گل عدد گل کلم را جدا کرده و داخل غذاساز بریزید. یک کلم ها را آسیاب کنید تا به شکل برنج درآید. درواقع به آن برنج گل کلم هم می گویند. ۲ پیمانه از آن جدا کنید اگر گل کلم اضافی آمد آن را برای وعده بعدی کنار بگذارید.

کلم بروکلی را به اندازه ۵ الی ۶ دقیقه بخارپز کنید.

کلم ها را داخل مایکروفر هم می توانید بخارپز کنید.

سبزیجات، پنیر، سیب و ادویه جات را داخل غذاساز اضافه کرده و مخلوط کنید.

تخم مرغ ها را داخل ظرف جداگانه ای هم بزنید.

تخم مرغ ها و ۱ پیمانه پودر سوخاری یا پودر نان را به مواد داخل غذاساز اضافه کنید و هم بزنید.

هر چند وقت یکبار غذاساز را خاموش کرده و مواد را هم بزنید تا تمام قسمت های مواد به اندازه یکسان مخلوط شوند. باقیمانده پودر سوخاری را داخل ظرف جداگانه ای بریزید. مواد را در اندازه های کوچک گرد گرد کنید صاف کنید و داخل پودر سوخاری بغلتانید.

سپس آن ها را داخل سینی فر چرب شده قرار دهید و ۱۲ الی ۱۵ دقیقه یا تا زمانی که ترد شود داخل فر بپزید.
نکته: اگر می خواهید ناگت ها را سرخ کنید داخل تابه روغن را داغ کرده و ناگت ها را به مدت ۸ الی ۱۰ دقیقه سرخ کنید.
ناگت سبزیجات را می توانید با سس مورد علاقه خود سرو کنید.
سس خردل، کچاپ یا هر سس دیگری که دوست دارید اما با سس باربیکیو طعم بهتری خواهد داشت.
برای این که از طعم این غذای لذت بیشتری ببرید در کنار آن ماست یونانی سرو کنید.

پودر تیرامیسو

مواد لازم :

تخم مرغ بزرگ ۶ عدد
شکر ۱ پیمانه (۲۰۰ گرم)
پنیر ماسکارپونه ۱ و ۴/۱ پیمانه (۲۸۵ گرم)
خامه ۱ و ۴/۳ پیمانه (۴۲۰ میلی لیتر)
بیسکویت لیدی فینگر ۲ بسته
قهوه اسپرسو سرد ۱ پیمانه (۲۴۰ میلی لیتر)
پودر کاکائو ۱ قاشق غذاخوری (۳۰ گرم)

طرز تهیه :

اول از همه زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا کنید.
قابلمه ای را تا وسط آب کنید و روی شعله بگذارید تا آب جوش بیاید.
سپس یک کاسه روی قابلمه بگذارید و زرده های تخم مرغ و شکر را داخل آن بریزید (روش بنماری).
شعله را کم کنید و حدود ۱۰ دقیقه مرتب هم بزنید تا مخلوط یکدستی حاصل شود.

کیک اسفنجی شکلاتی

مواد لازم:

شکر : ۱۵۰۰ گرم
آرد : ۱۳۰ گرم
وانیل : ۲/۱ قاشق چایخوری
پودر مرغ : ۶ عدد
پودر کاکائو الک شده : ۲۰ گرم
بیکنینگ پودر : ۱ قاشق چایخوری
آب جوش : ۱ استکان
طرز تهیه کیک اسفنجی شکلاتی

در مرحله اول طرز تهیه کیک اسفنجی شکلاتی ابتدا سفیده زرده تخم مرغ را جدا کنید.

زرده ها را با کمک دور کند همزن به خوبی هم بزنید سپس شکر را به زرده ها اضافه کنید و مخلوط زرده و شکر را به خوبی هم بزنید و آب جوش را به مخلوط این مواد اضافه نمایید و دوباره با کمک همزن مخلوط این مواد را آنقدر هم بزنید تا زرده کشدار شود. آرد و وانیل و پودر کاکائو و بیکنینگ پودر را ۳ بار به خوبی الک کنید.سپس همزن را به خوبی تمیز و خشک کنید و سفیده ها را با کمک همزن آنقدر هم بزنید تا به خوبی پف کنند و اثر همزن روی سفیده باقی بماند و در صورت برگرداندن ظرف سفیده تخم مرغ از ظرف بیرون نریزد. در مرحله بعدی طرز تهیه کیک اسفنجی شکلاتی مخلوط شکر و زرده تخم مرغ را به صورت آرام آرام به سفیده زده شده اضافه کنید و مخلوط این مواد را به آرامی و در حد مخلوط شدن مواد با یکدیگر در جهت زدن سفیده ها هم بزنید توجه داشته باشید که نباید پف سفیده ها بخوابد سپس مخلوط آرد الک شده را به مایه کیک اضافه کنید و به آرامی مواد را در جهت زدن سفیده تخم مرغ هم بزنید تا همه مواد مایع کیک با یکدیگر به خوبی مخلوط شوند.
بعد از آماده شدن مایع کیک کف قالب کیک را کاغذ روغنی بیندازید و مایع کیک را در قالب کیک بریزید. سپس قالب کیک را در فر با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد به مدت ۴۵ دقیقه قرار دهید و بعد از مدت زمان ذکر شده قالب کیک را از درون فر بیرون آورید.

نکته:

اگر تمایل دارید که کیک اسفنجی شکلاتی رنگ تیره تری پیدا کند می توانید مقداری از آرد را کم کنید و به اندازه مقدار آردی که کم کرده اید پودر شکلات به مایع اضافه کنید.

نکته ای که مردان باید بیشتر به آن توجه کنند این است تلاش کنند از اشتباهات خودشان در رابطه آگاهی پیدا کنند و برای برطرف کردن آنها کوشش کنند. به اینصورت ، شریک زندگی شان هم برای تبدیل شدن به شخصی بهتر انگیزه پیدا می کند و رابطه روزبه روز سالم تر می شود. در ادامه این مطلب، برخی از اشتباهات شایع مردان را برخواهیم شمرد تا شاید به شما برای پیش گرفتن این رویکرد کمکی کرده باشیم.

✱ مردها پیشنهاد کمک نمی دهند

خانم های شاعل بیش تر وقت ها روزشان را در دفتر کار سپری می کنند و بعد هم باید مشغول آشپزی کردن و رسیدگی به منزل شوند. آیا به نظر شما این توقع زیادی است که زنی انتظار داشته باشد بدون این که از همسرش بخواهد ظرف ها را بشوید؟

هنگامی که یک زن کمک می خواهد یا به کمک احتیاج دارد، ممکن است بطور مستقیم خواسته اش را مطرح نکند و هیچ کس هم انتظار ندارد که یک خانم هیچ وقت به کمک نیاز نداشته و مثل یک شیرزن از کسی انتظاری نداشته باشد. قبول کنید که این فراتر از توانایی یک زن معمولی است، مردی که قدرت جارو کردن در استحکام یک رابطه را متوجه نشود به احتمال زیاد با همسرش مشکل خواهد داشت، مردها باید بدانند که امور خانه در روحیه همسرشان به شدت تاثیر می گذارد.

✱ مردها دلاییشان را توضیح نمی دهند

این یک شکایت شایع زن ها نسبت به مردهاست، چرا همسرم آنچه را که فکر می کند، به من نمی گوید. در عصر حجر مردها برای شکار نیاز داشتند تا جایی که می‌توانند کالری ذخیره کنند، اما امروز مردها، کلمات را برای خودشان نگه می دارند و تلاش می کنند احساساتشان را مخفی کنند.

وقتی خانمی به همسرش پیشنهاد می دهد که به سینما بروند ممکن است مرد بدون هیچ توضیحی تنها بگوید «نه!» هرچند در ذهن خود دلایل روشنی دارد مثل اینکه جای پارک پیدا نمی شود یا خیلی خسته است و… اما چون خانم ها این علل را نمی دانند دچار سوء تفاهم می شوند. به عنوان مثال زن فکر می کند که همسرش دوستش ندارد و نمی خواهد با وی وقت بگذراند.

✱ مردها فکر می کنند حضور فیزیکی در منزل

یک مرد فکر می کند همین که در منزل باشد بیانگر صمیمیت وی با همسرش است، آن ها با جاقی یک بیماری همه گیر است و همه ما می خواهیم از آن فرار کنیم. بنابراین، اگر چند کیلو ناخواسته اضافه کردید، اصرار به فورا از دست دادن آنها می تواند گاهی باعث اشتباه شما شود. در بیشتر مواقع اطلاعات غلط ، بسیار ممکن است که ما ناآگاهانه مرتکب اشتباه شویم ، مانند انجام تمرینات اشتباه یا خوردن چیزهای اشتباه. در این مطلب برخی از رایج ترین اشتباهات رژیم غذایی را ذکر کرده ایم. شما می توانید مقصر برخی از اینها باشید!

۱. فکر کنید که تمام کالری ها برابر هستند ؛ غذاهای بد نیز وجود دارد. کالری که هنگام خوردن سبزیجات مصرف می کنید خوب است ، در حالی که کالری هایی که هنگام خوردن یک همبرگر بزرگ مصرف می کنید بد نیست. این امر به این دلیل است که میزان انسولین آزاد شده از بدن بیشتر به نوع کالری مصرفی شما بستگی دارد تا میزان کالری مصرفی شما.
۲. انتخاب فقط غذاهای کم چرب با رژیمی

غذاهای فرآوری شده ، کم چرب یا "رژیم غذایی" اغلب در هنگام کاهش وزن گزینه مناسبی محسوب می شوند، اما این ممکن است همیشه درست نباشد. بسیاری از این غذاهای به اصطلاح سالم غالباً برای بهبود طعم و مزه خود را با قند پر می کنند. بنابراین ، به جای اینکه شما را سیر نگه دارد ، غذاهای کم چرب احتمالاً شما را گرسنه تر می کنند ، و ممکن است شما در واقع حتی بیشتر بخورید. بهتر است که به جای آن ، ترکیبی از مواد غذایی مغذی را با حداقل مواد فرآوری را انتخاب کنید.
۳. خوردن پروتئین کافی نیست

اگر هدف شما از دست دادن وزن باشد، پروتئین مهمترین ماده مغذی است. رژیم غذایی با پروتئین بالا سوخت و ساز بدن را بهبود می بخشد، اشتها را کاهش می دهد و چندین هورمون تنظیم وزن را تحت تأثیر قرار می دهد. همچنین به محافظت از حجم عضلات در هنگام کاهش وزن کمک می کند. یک مطالعه نشان داد که

خانواده

در زندگی مشترک ؛

اشتباهات مردان که حرص زنان را در می آورد



حساب نمی کنند که در زمان حضور در اتاق پای کامپیوتر هستند یا فیلم می بینند یا خواب هستند یا… برای مردها تنها فعالیت های ۲تفره می‌تواند بیانگر صمیمیت باشد، در این فعالیت های ۲تفره حضور ۲تفره برای مرد آرامش بخش است. ولی برای زن ها این چنین نیست، وی برای این که حس آرامش کند باید مطمئن شود که همسرش به لحاظ احساسی، فیزیکی و ذهنی با وی همراه است.
✱ مردها بیش تر به خودشان توجه می کنند تا همسرشان

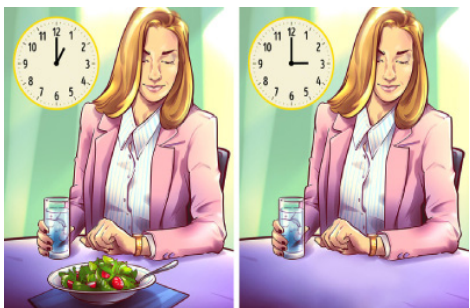
یکی از رایج ترین اشتباهات مردان موقع رابطه با همسر یا نامزدشان این است که اصلا به نیازهای عاطفی متفاوت همسرشان توجه نمی کنند و بیش تر توجه آن ها به احساسات خودشان است.

از طرف دیگر برای زنان هم آنقدر مهم نیست که مردان در مورد آن ها چه فکر می کنند، همه آنچه برای آن ها اهمیت دارد حس خودشان نسبت به مردزندگی شان است.
زن یک آنقدر توجه نمی کند که شما چه قدر می‌خواهید وی را تحت‌تأثیر قرار دهید. چنانچه شما خودتان فکر می کنید همسر یا نامزد خوبی هستید، در احساسات وی تأثیر خاصی ندارد. وی آنقدر توجه نمی کند که شما در دلتان به ✱ نداشتن آشنایی کافی از همسر و درک نکردن وی

آدم ها را می توانیم به دانه های برف تشبیه کنیم؛هیچکدام مثل یکدیگر نیستند و خصوصیت و ویژگی های مختلفی دارند. به همین خاطر، درک کردن آن ها و شناختن شان اصلا کار ساده ای نیست و به زحمت زیادی نیاز دارد. مردان زیادی هستند که همسرشان را خوب نمی شناسند و بسیاری از آن ها به این مسأله واقف نیستند.
بیش تر درباره این مسأله فکر کنید. اگر حس می کنید

در آرزوی تناسبی ایده آل ؛

۹ اشتباه تغذیه‌ای که باعث چاق شدن ما می شود



نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین را متوقف می کنند. اما آنها غالباً آب میوه های بسته بندی شده را فراموش می کنند. یک بسته آب میوه پر از شکر کافی است تا برنامه های کاهش وزن شما خراب شود.

۸- عدم خوردن غذاهای سرخ شده
بدترین مقصر افزایش وزن شما غذاهای بسیار فرآوری شده است. مطالعات نشان می دهد که غذاهای فرآوری شده نقش مهمی در بیماری همه گیر چاقی دارند.

اگر به سلامتی خود اهمیت می دهید، این است که به دنبال غذای کامل باشید زیرا آنها خود محدود کننده هستند ، به این معنی که اضافه کردن آنها بسیار سخت است.

۹. غذا خوردن زیاد و اضافه نکردن میوه های تازه در رژیم غذایی شما

نکته آخر اینکه ، خوردن بیش از حد و نداشتن میوه های تازه در رژیم غذایی شما همچنین می تواند رویاهای کاهش وزن شما را به عنوان رویا باقی بگذارد. بهترین میوه ها برای کاهش وزن هندوانه، گلابی ، سیب و گریپ فروت هستند.

هنگام خرید توصیه می شود فقط مواد غذایی خریداری کنید که می‌دانید در حالی که هنوز تازه هستند و می‌توانید بخورید.

والدین بدانند ؛

کودکان برون گرا بسیار اجتماعی هستند

بروند. به نظر می رسد زمانی که در بیرون و در کنار مردم هستند انرژی می گیرند. با این وجود، مشابه درونگراها ، برای شارژ مجدد به تنهایی احتیاج دارند و پس از یک روز شلوغ، فرزند شما به تنهایی ای چرت زدن نیاز دارد.

– کودکان برون گرا اگر به مدت طولانی تنها باشند، بی حوصله و خسته می شوند و حتی احساس افسردگی می کنند.
– کودک برونگرا غالباً مشغول فعالیت های جدید، جالب و خلاق است – به ویژه هنگامی که در خارج از خانه و با دوستان خود است.
– کودکان برون گرا با غریبه ها خیلی زود ارتباط برقرار می کنند، به آنها لبخند می زنند و با آنها صحبت می کنند.
– کودکان برونگرا به راحتی دوست های جدیدی پیدا می کند.
– کودکان برون گرا عاشق کار در یک گروه یا تیم هستند.
– کودکان برون گرا احساساتی هستند، آنها مسائل را عمیقاً حس می کنند و به دیگران و جهان به طور کلی اهمیت می دهند.

شماره ۲۲۱۰ – یکشنبه ۲ شهریور ۱۳۹۹

فال روزانه

فروردین

در حالیکه امروز را به شکل انسانی آرام شروع کرده و مثل آدمی شجاع به پایان می رسانید، در این روز شخصیت دوگانه ای خواهید داشت. وقتی که ماه وارد برج حساس حمل می شود و درحالیکه طبیعت مبارزه جوی تان را به یاد شما می آورد، در نیمه روز فورانی از انرژی در شما به وجود می آورد. شما تصمیم گرفته اید که به زودی به معنویات نزدیکتر بشوید و عقایدتان را به دیگران تحمیل نکنید. حالت خونسردهانه شما تا مدتها ادامه دارد؛ وقتی شما همین الان تصمیم می گیرید که برنامه هایتان را اجرا کنید، حداقل با آگاهی و مهربانی این کار را انجام دهید.

اردیبهشت

نگران بودن در مورد کمبودها و چیزهایی که ندارید برای شما اتلاف انرژی به همراه دارد، اما امروز شاید شما قادر باشید که به راحتی صدهایی که به مغزتان پیچیده را خاموش کنید. این صداها برای شما بسیار آشنا هستند. تشخیص دادن چگونگی شرایطتان در حال حاضر با گذشته متفاوت است، درحالیکه برانگیخته شدن ترسهای شما کمک می کند که فراتر از این موضوع و رو به پیشرفت حرکت کنید.

خرداد

اگر امروز شخصی با یک ایده جالب به سمت شما می آید، قبل از اینکه به خوبی آن را بررسی کنید، با دید منفی ذهنتان را کاملاً به روی این ایده نبندید. حتی اگر نمی خواهید زمانتان را برای دنبال کردن فکرهای جدید تلف کنید، شما می توانید سهواً به هر پروژه خیلی پر سر و صدا جواب رد بدهید فقط به این دلیل که اخیراً درگیر یک نقشه عظیم شده اید. اگر شما بی طرف باشید و فکر بازتری نیز داشته باشید، می توانید از استعدادهایتان درست استفاده کنید.

تیر

نگهداشتن افکارتان پیش خود از درمیان گذاشتن آنها با دیگران مطمئن تر است، اما این کناره گیری که شما می توانید خودتان را از آن خارج کنید، شاید لازم نباشد. اینکه شما چگونه فکر می کنید مشکل واقعیتان نیست، بلکه مشکل در چگونگی ارتباط برقرار کردنتان می باشد.

سعی کنید شخص دیگری را وادار سازید که در قبال آرزوهای شما و حل کردن مسائل پیچیده تان احساس مسئولیت کند.

مرداد

اکنون رفتار خوب شما شاید فقط روشتان برای پنهان کردن یک نگرانی رو به رشد باشد. مادامی که شما خنده بر لب دارید، دیگران شاید حتی متوجه نشوند که شما زمان سختی را می گذرانید. اکنون برای شما بهتر است که احساسهایتان را با دیگران در میان بگذارید، سپس پس از اینکه آنها آشکار شدند نتیجه ای منطقی بگیرید.

شهریور

شما امروز برای رفع کردن یک سوءتفاهم تلاش کرده و احساس مسئولیت می کنید، اما به طریقی قصد و نیت شما می تواند اشتباه تعبیر شود. حتی اگر شما فکر کنید که خیلی واضح صحبت می کنید، دیگران ممکن است که گفته های شما را اشتباه تفسیر کنند. هرچقدر هم که بیشتر توضیح بدهید، بیشتر گرفتار خواهید شد. سعی نکنید که به سختی فعالیتهایتان را توجیه کنید. اکنون ساکت بودن و کمتر حرف زدن مؤثر است.

مهر

امروز صبح شما به خوبی به تلاشهایتان افزوده اید، برای اینکه امروز بخت با شما یار است تا فعالیتهایتان را بیشتر کنید. برنامه شما شاید یک برنامه ناهم باشد، اما احتمال دارد که بعد در طول روز با موانعی مواجه شوید. اگر شما نتوانسته اید انتظاراتتان را برآورده کنید به خودتان سخت نگیرید. برای تمام کردن آنچه که امروز شروع کرده‌اید فردایی هم وجود دارد.

آبان

شما امروز حتی اگر معالجه نیز شده باشید، توانایی پرستاری کردن از یک زخم کهنه را دارید. اما فقط در گذشته ماندن بهترین روش برای داشتن زندگی شاد نیست. اکنون شما فرصتی برای تغییر کردن دارید؛ و برای این کار لازم است که بیشتر از یک بار به عقب برگردید. اول باید یاد بگیرید که چگونه می توانید اشتباهات گذشته خودتان را ببخشید، پس از این کار شما خواهید توانست که به جلو حرکت کنید.

آذر

اگر شما فکر کنید که اشخاص دیگر می خواهند به شما زور بگویند، شاید نتوانید امروز خیلی صبور باشید. حتی اگر شما نمی دانید که دیگران تا الان چگونه بوده اند، باز هم شما می توانید تفاوت بین واقعیت و دروغ را تشخیص بدهید. به صدای دروتتان پاسخ مثبت بدهید؛ مادامی که شما در لحظه حال زندگی می کنید این صدا شما را اشتباه هدایت نخواهد کرد.

دی

امروز روز متفاوتی برای شما می باشد، پس هر پروژه ای که رویش کار می کرده اید را تمام کنید تا برای دریافت پروژه های جدید آماده باشید. جرقه های شروع کار قبلاً روشن شده اند، اما سعی نکنید به منظور روشن نگهداشتن آتش آنها را کنترل کنید. بهترین حرکت برای شما اکنون این است که به سمت برنامه های کاری شخصی تان رفته و تا جایی که امکان دارد سریع حرکت کنید.

بهمن

شما امروز می خواهید که یک چیز را ساده بگیرید، پس شما می توانید موفقیتهای قبلی تان را کامل کنید. اما حتی اگر روزتان را با آرامش شروع کنید، شاید نتوانید آن گونه که انتظار داشته اید استراحت کنید. در حالیکه شما با مسائل احساسی مربوط به گذشته تان دست به گریبان باشید، در این صورت شما بدترین دشمن خود خواهید بود.

اسفند

به نظر می رسد که شما زمان کافی برای انجام دادن کارهایتان ندارید، شاید شما مجبور شوید که برخی از کارهای نیمه تمامتان را رها کنید تا بتوانید برنامه های بعدیتان را انجام دهید. به خاطر پروژه های ناقصتان نگران نباشید؛ شما در هفته های آینده وقت کافی خواهید داشت تا دوباره به کارهای نیمه کاره‌تان بپردازید.