

آشپزی در یک کلاس آشپزی

آشپزی

انواع چیپس

چیپس خانگی :

مواد لازم برای تهیه ی چیپس ساده:

سیب زمینی به مقدار لازم

نمک و فلفل به مقدار لازم

یخ به مقدار لازم

آب به مقدار لازم

دستور تهیه :

ابتدا سیب زمینی ها را پوست بگیرید و با پوست کن سیب زمینی ها را به شکل ورقه های خیلی نازک برش بزنید آن ها را داخل ظرف آب و یخ قرار بدهید به صورتی که روی کل سیب زمینی ها را آب بگیرد. حدود ۱۰ دقیقه آن را داخل آب پر از یخ قرار بدهید.

سیس قابلمه ای را آب کنید و اجازه بدهید جوش بیاید و مقداری نمک به آن اضافه کنید و سیب زمینی ها را نیز اضافه کنید اجازه بدهید ۳–۲ دقیقه داخل آب جوش بمانند.
وقت کنید سیب زمینی ها له نشوند. می توانید زمان کمتری درآب بدهید.

بعد از آن داخل آبکش بریزید و آب سرد روی آن بگیرید سپس آن ها را روی دستمال قرار بدهید تا آب آن ها کشیده شوند. بعد در روغن فراوان و داغ سرخ کنید. مراقب باشید رنگ آن ها تغییر نکند. اگر زیاد سرخ کنید طلایی می شوند.

پس از آن از روغن خارج کنید و داخل آبکش قرار بدهید تا روغن اضافی آن ها خارج شوند. هرگز چیپس ها را روی هم قرار ندهید زیرا سبب نرم شدن آن ها می شود و بعد داخل ظرف بزرگتری بریزید و نمک و ادویه های مورد نظرتان را به آن اضافه کنید و به آرامی مخلوط کنید تا چیپس ها مزه دار شوند.

اگر ورقه های سیب زمینی نازک خرد نشوند چیپس ترد شما ترد نخواود شد.

*** چیپس سرکه ای**

مواد لازم :

سیب زمینی ۲ عدد

سکه ۳ قاشق غذاخوری

نمک نصف قاشق غذاخوری

بکینگ پودر ۱ قاشق غذاخوری

یخ به مقدار لازم

آب به مقدار لازم

دستور تهیه :

سیب زمینی ها را پوست بگیرید و به صورت لایه های خیلی نازک برش بزنید می توانید از رنده مخصوص چیپس کنید یا از پوست کن استفاده کنید تا برش های خیلی نازک و یکدستی را داشته باشید.

سیس سرکه، نمک، بکینگ پودر و آب را در یک ظرف گود بریزید و به هم بزنید تا نمک و بکینگ پودر خوب مخلوط شوند یخ را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا آب یخ شود. و بعد سیب زمینی ها را به آن اضافه کنید. آب باید روی کل سیب زمینی ها را بگیرد.

سیب زمینی ها را به مدت ۱ تا ۲ ساعت در مخلوط سرکه و نمک بخواوبانید، سپس آبکش کنید تا آب اضافی آن گرفته شود. (به هیچ عنوان هنگام آبکش کردن روی سیب زمینی ها آب نریزید و گرنه طعم و مزه آن به کلی از بین می رود). سیب زمینی ها را روی یک دستمال بچینید تا آب آن کاملاً از بین برود و خشک شوند.

در یک ظرف گود مقدار زیادی روغن بریزید و اجازه بدهید با حرارت ملایم داغ شود، سپس حرارت را متوسط رو به زیاد کنید و سیب زمینی ها را داخل روغن بریزید تا سرخ شوند. این کار را در چند مرحله انجام بدهید زیرا سیب زمینی ها نباید روی هم قرار بگیرند.

نگذارید سیب زمینی ها طلایی شوند در حدی که سرخ و خشک شوند کافی است.

سیب زمینی ها را از روغن خارج کنید و سیدی قرار بدهید تا روغن اضافی آن خارج شود. دقت کنید که سیب زمینی سرخ کرده را روی هم نریزید زیرا نرم می شوند و دیگر از چیپس ترد خیری نخواهد بود.

چیپس سرکه ای خانگی شما آماده است؛ می توانید با توجه به سلیقه خود به آن موسیر یا سبزی خشک هم بزنید و نوش جان کنید.

اگر ورقه های سیب زمینی نازک خرد نشوند چیپس ترد شما ترد نخواود شد.

سیب زمینی تنوری

مواد لازم :

سیب زمینی ۶ عدد

کره ۳ قاشق غذاخوری

روغن ۳ زیتون ۳ قاشق غذاخوری

نمک و فلفل به مقدار لازم

دستور تهیه :

ابتدا فر را در درجه ۴۵۰ درجه فارنهایت (۲۲۵ درجه سانتیگراد) روشن کنید و تا زمانی گرم شود سیب زمینی های خود را آماده کنید.

سیب زمینی ها را به خوبی و بادقت بشوید و پوست آن را هم با برس تمیز کنید. به وسیله روغن زیتون پوست سیب زمینی ها را چرب کنید. روی آن ها کمی نمک و فلفل بپاشید.

چند سوراخ به وسیله چنگال روی سطح سیب زمینی ها برای خروج بخار از آن ها بزنید.

سینی فر را به وسیله فویل بپوشانید. سیب زمینی ها را روی فویل چیده و به مدت یک ساعت داخل فر قرار دهید تا تنوری شوند.

بعد از آن که سیب زمینی ها پختند آن ها را از فر خارج کنید و تا زمانی که داغ هستند برشی در وسط آن ها بزنید.

نکته :

در صورت عدم دسترسی به آویشن تازه می توان رزماری یا ترکیبی از جعفری و ترخون و مرزه مصرف کنید.

برای سیب زمینی ها پیشنهاد ما سیب زمینی کوچک و ریز و یک اندازه است و فقط نیاز است از وسط آنها را ببریم و اینکه از نظر ظاهری هم زیباییاتر است.

ازدواج اجباری یکی از پراسترس ترین شرایط

برای زندگی تحمیلی است که کوچکترین اشتباه امروزی و تغییر شرایط هنوز هم برخی از خانواده ها فرزندان خود را به انتخاب های تحمیلی برای ازدواج مجبور می کنند در حالیکه ممکن است پسر یا دختر هیچ علاقه ای به تشکیل زندگی یا فرد مورد نظر نداشته باشند. اگر همسر شما انتخاب خودتان نبوده و زندگی خود را مانند جهنم می دانید نباید به پایان دادن آن فکر کنید چرا که شما نیز باید برای راحت شدن شرایط و آسایش خود گام بردارید.

علاقه خانواده‌ها به سر و سامان گرفتن فرزندان انکارناپذیر و طبیعی است اما اگر اصرار بیش از حد باشد حالت اجبار و تحمیل به خود می گیرد.

برخی از فرزندان برای رهایی ازاین اصرارها حاضر به ازدواج با فردی می شوند که مد نظر پدر و مادرشان است و امیدوار هستند تا در طول زندگی عشق و علاقه به وجود آید. اما در واقعیت این ازدواج‌ها که بر اساس عشق و علاقه پایه گذاری نشوند سرانجام به سردی و حتی جدایی منجر می شود. بنابراین توجه به نظر و احساس فرزندان در ازدواج بسیار اهمیت دارد.

اما اگر شما تن به چنین ازدواجی داده اید در این بخش با ما همراه باشید تا با روش های دوست داشتن همسر اجباری آشنا شوید.

ازدواج تحمیلی، نوعی پیوند زاشویمی رسمی است که در آن رضایت و علاقه پسر و دختر نادیده گرفته می شود و معمولاً با تهدید، فشار جسمانی و روانی افراد مجبور به پذیرش چنین ازدواجی می شوند. البته برای نارضایی از زندگی نیاز نیست که ازدواج شما اجباری بوده باشد، برخی از زوج ها علی رغم عشق و علاقه ای که هنگام ازدواج نسبت به یکدیگر داشتند پس از مدتی احساس می کنند که همسرشان فرد دلخواه آن‌ها نبوده و آن‌ها به انتخاب اشتباهی انجام داده اند. به همین دلیل در مرحله اول به افراد مجرد توصیه می شود که در انتخاب همسر آینده خود بسیار دقت کنند زیرا پیشگیری بهتر از درمان است.

به طور کلی اگر توانایی تصمیم برای ازدواج و آینده خود ندارید زمان تشکیل زندگی برای شما

خانواده

خود را از جهنم نجات دهید ؛

علاقه‌مند شدن به همسر اجباری هم راه دارد



فرا نرسیده است، اگر شما به بهانه احترام به بزرگترا و تجربه آنها حاضر به پذیرش ازدواج اجباری هستید تردید شما از بین نمی رود، با وجود اینکه تجربه افراد بزرگتر در این زمینه بسیار موثر است اما نباید شما را به ازدواج با فردی که علاقه

ای به او ندارید مجبور کنند زیرا زندگی آینده شما ممکن است با شکست مواجه شود.
* ادامه می دهید یا خیر؟

مهمترین عاملی که علاقه در زندگی مشترک ایجاد می کند نیروی محرکه و احساس آرامش در کنار یکدیگر است چرا که انگیزه لازم را برای حل مشکلات فراهم می کند، بنابراین محبت و علاقه فاکتور مهمی برای ازدواج است اما ممکن است که این احساس بعد از ازدواج نیز شکل بگیرد. به عبارتی دیگر ازواج اجباری هرگز توصیه نمی شود اما اگر بنابر دلایلی در چنین رابطه ای هستید به خاتمه دادن این زندگی فکر نکنید و برای نجات زندگی مشترک خود و دوام آن به فکر راه حل باشید.

بهترین روش مراجعه به مشاور متخصص در این زمینه است، زیرا فردی که در این زمینه دارای تجربه و تخصص است می تواند در بهتر کردن شرایط و گرفتن تصمیم درست و منطقی به شما کمک کند،مراجعه به روانشناس و مشاور بهترین راه حل است تا زوج ها برای مدتی تحت نظر قرار بگیرند و بحران های زندگی را با استفاده از راهکارهای مشاور پشت

رابطه و رفتارهای خطرناک درباره همسر تاثیر زیادی در بهبود روابط دارد.

*** آرامش**

به همین دلیل بهتر است زمان بیشتری با یکدیگر سپری کنید و با در نظر گرفتن جنبه های مهم زندگی در چهارچوب منطق و آرامش، بیشتر فکر کنید. چنانچه در خانواده پلاس نمناک اشاره شده است شاید ندانید که میزان نارضایی مرد و زن در ازدواج دوم و سوم با اختلافی به مراتب بالاتر نسبت به زندگی اول هر فردی قرار دارد. پس ترمیم و بهبود رابطه و تبدیل آن به یک زندگی آرامش خاصی بسیار بهتر از پایان دادن به آن و ایجاد شرایط سخت تر است.

*** چگونه عاشق شویم؟**

زوج هایی که به اجبار حاضر به قبول ازدواج کرده اند برای ادامه زندگی و جلوگیری از عواقب

چنین ازدواجی به ایجاد عشق و علاقه نیاز دارند، در غیر اینصورت باید زندگی عذاب آور و تلخی را تجربه داد.

ایجاد همدلی و علاقه کار غیر ممکن نیست، البته به شرطی که همسرتان مشکل جدی و آزار دهنده ای که مانع ایجاد علاقه شود نداشته باشد. بنابراین شرایط ایجاد علاقه به همسرتان را فراهم کنید و مهمتر از آن با ازدواج خود کنار بیایید.

۱. به همسرتان اعتماد کنیدو نسبت به هم متعهد، وفادار و از خود گذشگی داشته باشید.

۲. ارتباط خود را برای درک متقابل و داشتن رابطه دلخواه تحکیم بخشید.

۳. بدون قضاوت حرفهای همسرتان را بشنوید و پذیرای صحبت های او باشید

۴. احساسات مثبت و منفی را برای ایجاد صمیمیت بیشتر با هم در میان بگذارید.

۵. نسبت به همسرتان احساس مالکیت بیش از حد نداشته‌باشید، زیرا مالکیت زیاد عشق بیشتری می خواهد،اما در عوض عشق کمتری دریافت می کنید.

۶ همسرتان را همانگونه که هست بپذیرید و به اندازه خودتان برای او ارزش قائل شوید.

۷. با مشاهده موفقیت های همسرتان خوشحال شوید و او را تشویق کنید.

۸. از بهترین و بدترین مسائل یکدیگر آگاه باشیدو یکدیگر را مانند افراد عاشق دوست داشته باشید.

هنر شادبودن را حتی در تنهایی بیاموزیم

کار ساده ای مانند مطالعه هم میتواند شادی آفرین باشد. کتاب، انگیزه ها را برمی انگیزد، انسانها را به هم نزدیک تر می کند، شادی را هدیه می دهد، و ما را با تاریخ آشنا می سازد و در شناخت راه و رسم و حفظ سلامتی به ما یاری می رساند.

کار را متوقف کنید و یک شاخه گل رز را ببویید! نگاه کردن به غنچه یک گل می تواند بهترین روش تحریک احساسات باشد.یک غنچه رز تهیه کنید تا در طول چهار یا پنج روز شاهد یک گل رز کامل و زیبا باشید.یا نگاه کردن به یک گل و یا بویدن آن، نگاه شما به زندگی زیبا می شود.

*** شادی و نشاط را در طبیعت پیدا کنید.**

آن قدر در برنامه روزانه خویش غرق نشوید که از زیبایی های دنیای پیرامون غافل شوید. هر چیزی که دارای استعداد بالقوه باشد میتواند برای شما شادی بخش باشد این نکته را دستور کار زندگی خویش و فرزندانتان قرار دهید.

*** شادی را خلق کنید**

انجام کارهای بیرون از خانه، تنظیم مخارج خانواده و یا حتی پرداخت نتحسabat های خانه از جمله کارهایی هستند که به شما کمک می کنند تا قابلیت های خویش را پیدا کنید و به حس خودباوری

برسید و از این احساس لذت ببرید. به این ترتیب شما میتوانی بازتاب این اعمال را در چهره راضی خانواده پیدا کرده و ببینید.

*** شادیمان را تقسیم کنیم**

با تقسیم شادی هایمان با افراد دیگر می توانیم آنرا شدت ببخشیم. فرمول ساده دیگری که من آنرا در زندگی دنبال می کنم این است که مدام تلاش کنیم فرد مقابلمان را بخندانیم. خواهی دید که چه حس خوبی به شما دست می دهد.

*** راهکارهایی را برای طاقت آوردن در مقابل استرس بیاموزید**

همه ما زمان هایی با استرس و حادثه های ناخوشایند روبرو بوده ایم. شیوه پاسخ دهی ما به این حوادث نقش مهمی در احساس سلامتی مان دارد. ما قادر به کنترل و انتخاب اتفاق ها نیستیم؛ ولی می توانیم انتخاب کنیم که چطور به این استرس ها جواب دهیم.

بر خورد درست با همسایه آزاری را یاد بگیرید

یا ساعات کاری تان جوری است که برای دینن حضوری وی وقت خالی پیدا نمی کنید بهتر است دست به دامن نامه نگاری شوید. تلاش کنید در یک نامه با رعایت کامل ادب برای همسایه تان توضیح دهید که چگونه رفتارش سبب مزاحمت تان شده است.

بهتر است پس از مطرح کردن مشکل برای حل آن راهکار پیشنهاد دهید. به عنوان مثال اگر مهمانی های همسایه تان شما را عاصی نموده به وی پیشنهاد دهید به جای وسط هفته، آخر هفته مهمانی بدهد. لازم نیست تان لحنی کاملاً رسمی داشته باشد. هر چه قدر مودبانه تر و دوستانه تر بنویسید احتمال اثربخشی نامه بیشتر می شود. نمی توانید حتی تصور کنید که کلمات چه قدرتی دارند.

*** نامه ای بنویسید چنانچه بخاطر درگیری لفظی یا عصبانیت صحبت های تان با همسایه نیمه کاره ماند، میتوانید نامه ای با تمام جزئیات در کمال آرامش و مودبانه بنویسید.** چنانچه تخته

اطلاعات در ساختمان دارید این نامه را روی آن نصب کنید یا به مدیر ساختمان بدهید تا به شخص مذکور بدهد یا از صاحبخانه بخواهید که این کار را انجام دهد. در این نامه اگر نقض قانونی هم در رفتار همسایه دیدید، یادآوری کنید ولی حواس تان باشد یادآوری موارد قانونی به معنای تهدید نیست و حتماً این موارد قانونی باید با

رفتار فرد تناسب داشته باشد نه این که از عقاید شخصی و گرفتاری

های دیگری سرچشمه بگیرد.

فالهفته

فال روزانه

فروردین

امروز چیزهایی در حال تغییر کردن است و شما کاملاً نمی‌توانید بفهمید که آن چیزها چیست. شما می‌توانید با ناراحتی روزهایی را به یاد بیاورید که به خاطر طرز فکر مردم دیگر محدود شده بودید و هنوز هم همکاران و شریکان شما آن طور که انتظار دارید نیستند. به جای اینکه بخواهید این دو موقعیت را با مقایسه کنید، در لحظه حال زندگی کنید و تمرینهایتان را بدون هیچ قضاوتی دنبال کنید.

اردیبهشت

اگر امروز کارهایتان خیلی کند پیش می‌رود زیاد ناراحت نشوید. فقط در حالی که سرعت خودتان را بیشتر می‌کنید از کار کردن نیز لذت ببرید. اگر شما سعی کنید که خیلی سریع برنامه‌هایتان را مرتب کنید ممکن است ناامید بشوید، برای اینکه در عین حال که احساس خستگی می‌کنید انرژی‌تان نیز تحلیل می‌رود. در حال حاضر سعی کنید که نکات مهم را برای خود از بین ببرید تا همه چیز خوب به نظر برسد؛ شما بعداً هم می‌توانید به کارهایتان برسید.

خرداد

شما برنامه‌های بزرگی در سرتان می‌پرووانید. مثل اینکه به سرزمین رویاها سفر کرده‌اید. ما امروز واقیعات روزمره زندگی مانع رویاپردازی‌های شما می‌شود. اجازه ندهید که دوباره این اتفاق بیفتد. اگر فکر می‌کند که می‌توانید این رویاها را به واقعیت تبدیل کنید اشتباه کرده‌اید برای اینکه به اندازه کافی زحمت نکشیده‌اید.

تیر

شاید این روزها شما دوست داشته باشید که رابطه نزدیکتری با افراد خانواده‌تان داشته باشید. ممکن است شما فکر کنید که در تصمیم‌گیری‌هایتان شکست خورده‌اید، برای اینکه زندگی طبق انتظارات شما پیش نمی‌رود. اما مقایسه کردن آرزوهای قبلی‌تان با واقعیت حاضر کار اشتباهی است؛ این دو مقوله کاملاً با هم متفاوتند. زندگی کردن در زمان حال بهتر از سفر کردن در گذشته است.

مرداد

شما امروز می‌توانید خیلی پرنرژی و فعال باشید، اما از نظر فکری زیاد خوش‌بین نیستید. شما می‌دانید که لازم است خود را به سمت جلو هل بدهید؛ و به خاطر همین ظاهراً خودتان را خوشحال نشان می‌دهید. وقتی به گذشته فکر می‌کنید، احساس می‌کنید که قایق‌های نجات خود را از دست داده‌اید و این موضوع باعث ناامیدتان شده است. شما باید از فکر کردن به گذشته دست بردارید، فقط در این صورت است که می‌توانید واقعاً شادی را تجربه کنید.

شهریور

امروز تفکرات فلسفی می‌توانند شما را به دور دستها ببرند، ولی برایتان لازم است که مثبت اندیشی خود را تقویت کنید. قبول کردن یک مسئولیت جدید برایتان مفید است، به خصوص اگر هم دارای جنبه‌های مادی و هم معنوی باشد. یوگا، فعالیت‌های هنری و مسابقات ورزشی به رشد شما کمک می‌کنند.

مهر

شما اعتقاد دارید یکی از مسیرهایی که برای تمام کردن کارهایتان باید طی کنید به رویابلستان بستگی دارد. درحال حاضر شما کارهایی که باید انجام دهید را تجزیه و تحلیل می‌کنید، اگر مشا برای خود اهداف کوتاه مدت تعیین کرده باشید می‌توانید به مقصد برسید. به جای اینکه در شک و بدبینی سیر کنید، از جملاتی مثل «من می‌توانم» و «باید این کار را بکنم» استفاده کنید.

آبان

شما این روزهای در خانه‌تان احساس کمبود می‌کنید. این احساس می‌تواند بازتاب یکی از اتفاقاتی باشد که در دوران کودکی‌تان اتفاق افتاده است. برای مثال ممکن است شما آرزوی داشتن همسر، فرزند، خانواده و یا یک سگ خانگی را داشته باشید. رویاپردازی و آرزو کردن می‌تواند برایتان مفید باشد، اما شما نباید آنها را با واقعیت اشتباه بگیرید و باید در زمان حال زندگی کنید تا شاد باشید.

آذر

امروز خواهر و برادرانتان و یا دوستان نزدیکتان می‌توانند برای شما گرفتاری درست کنند. با وجود این اگر این مشکلات موقتی باشند برایتان بهتر که بهشان رسیدگی کنید. نگرانی‌هایتان به خاطر مسائلی که مستقیماً به شما مربوط نمی‌شود می‌تواند به شما انگیزه بدهد که به مشکلات حل نشده خودتان هم توجه کنید. ولی اکنون زمان مناسبی برای مطرح کردن مشکلات خود و پیچیده‌تر کردن اوضاع نیست.

دی

فکر و خیالات شما مانع از رسیدنتان به مقصود دلخواه شده است و امروز شما هر کاری که انجام می‌دهید فکر می‌کنید مطابق با با انتظاراتتان نبوده است. امروز برایتان مفیدتر است که راه و روش‌های شخصیتان را امتحان کنید تا محرک‌هایی که باعث رسیدن شما به موفقیت می‌شوند را بهتر بشناسید. درنهایت شما به مقصود خود خواهید رسید.

بهمن

شاید شما امروز نتوانید خواب ناراحت‌کننده‌ای که دیشب دیده‌اید را به یاد بیاورید. اما به راحتی در مورد خود قضاوت کرده و خودتان را دست کم می‌گیرید. این حس ریشه در دوران کودکی شما دارد، زمانی که یکی از والدینتان، مملعتان یا یکی از دوستانتان به شما حرفی زده است که دلتان نمی‌خواسته آن را بشنوید. قبول داشتن خود به معنای این است که نقص‌های خود را بشناسیم ولی به آنها فکر نکنیم. یک بار که این کار را بکنید شک و بدبینی‌تان برطرف شده و اعتماد به نفستان نیز بیشتر می‌شود.

اسفند

شما ارتباط زیاد بین توانایی‌های بشری و کارهایی که انجام می‌دهیم را درک کرده‌اید. هم اکنون رویاهای شما کاملاً زنده هستند، و وقتی به واقعیت تبدیل می‌شوند

وضوحشان نیز بیشتر می‌شود.

به جای اینکه وقتتان را صرف فکر کردن به اتفاقات بدی که در زندگی و در خانواده‌تان افتاده است بکنید، بر روی کارهایی که می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید. و به جای اینکه تلاش کنید چیزهایی که قابل تغییر نیستند را تغییر بدهند، چیزهایی را که می‌توانید اصلاح کنید.