

آشپزی

طرز تهیه بیج بیج گیلانی خوشمزه

بِیج بیج یکی از غذاهای سنتی بسیار پرطرفدار گیلانی و یا شمالی است که با استفاده از مواد اولیه نسبتا کمی و در مدت زمان کوتاهی تهیه می گردد. این غذا بسیار مناسب برای زمان هایی است که وقت زیادی برای تهیه غذا ندارید.

بِیج بیج یکی از غذاهای بسیار ساده و خوشمزه سنتی است که اصالت این غذا شمالی می باشد. این غذا در مدت زمان کمی و با استفاده از گوشت و یا گوشت چرخ کرده تهیه می شود که بسنگی به سلیقه شما دارد. این غذای محلی بسیار خوشمزه در مدت زمان کمی تهیه می شود و بسیار مناسب برای زمان هایی است که زمان زیادی برای تهیه غذا ندارید. طرز تهیه بیج بیج در این مطلب قرار گرفته شده است.

مواد لازم:

پیاز ۲ عدد

گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم

سیب زمینی ۱ عدد

گوچه فرنگی ۲ عدد

رب ۱ قاشق غذا خوری

کره ۱ قاشق غذا خوری

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

دارچین و گرد آب نارنج تازه به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا برای تهیه بیج بیج باید پیاز را پوست کنید و به دلخواه

پیاز را خالالی و یا نگینی خرد کنید. سپس پیاز را در ماهی

تابه ای بدون روغن چند دقیقه تفت دهید و بعد ۱ قاشق غذاخوری کره را به همراه تمامی ادویه ها به ماهی تابه بی افزایشید و با هم تفت دهید.

در ادامه گوشت چرخ کرده را به ماه تابه بی افزایشید و تفت دهید تا رنگ گوشت چرخ کرده تغییر کند و پس از تغییر کردن رنگ گوشت چرخ کرده ۱ قاشق رب را به ماهی تابه بی افزایشید و تا زمانی که بوی خامی رب از بین برود، تفت دهید. گوچه را رنده کنید.

پس از رنده کردن گوچه آن را به مخلوط گوشت چرخ کرده اضافه کنید و هم بزیند. صبر کنید تا آب گوچه بخار شود و آبی باقی نماند. آب نارنج تازه را هم به بیج بیج اضافه کنید. پس از اضافه کردن آب نارج تازه ۳ الی ۴ لیولن آب جوش بریزید تا مواد پخته شوند.

سیب زمین را بشوئید و پوست بگیرید. سپس به صورت خالالی و یا نگینی درشت خرد کنید و در زمان سرو اطراف بیج بیج و بریزید و سپس به همراه نان و یا برنج سرو کنید.

طرز تهیه کوکوی آووکادو لذیذ

شما علاقه مندان به آشپزی می توانید در این بخش با طرز تهیه کوکوی آووکادو آشنا شوید. این کوکو ترکیبات متنوعی داشته و با آووکادو تهیه می شود.

برای اینکه انواعی از کوکوهای خوشمزه خانگی را داشته باشید، کافی است در این بخش همراه ما باشید. شما می توانید طرز تهیه کوکوی آووکادو که یک نوع متنوع از کوکوهای بین المللی است را مطالعه کنید.

مواد اولیه:

آرد، ۲ فنجان

نمک: نصف قاشق چای خوری

بکینگ پودر، ۴ قاشق چای خوری

شکر، ۱ قاشق غذاخوری

پنیر رنده شده: ۱ فنجان

فلفل هندی: نوک قاشق چای خوری

پیازچه خرد شده: ۴ عدد

آب لیموی تازه: ۱ قاشق غذاخوری

آووکادو: ۱ عدد

شیر: ۱ فنجان

کره: ۷۵ گرم

تخم مرغ: ۱ عدد

طرز تهیه:

برای داشتن این کوکوی فوق العاده باید ابتدا آرد را به همراه مقداری نمک، بکینگ پودر و شکر ترکیب کرده، می توانید این ترکیب را الک کنید تا بافت بهتری داشته باشید. حالا سراغ فلفل، پنیر و پیازچه بروید. این مواد را به ترکیب آرد اضافه کرده و کمی هم زده تا یکدست شود.

توجه داشته باشید که پیازچه را باید کمی ساطوری کنید. کره ذوب شده را به همراه تخم مرغ افزوده و کمی شیر هم اضافه نمایید. حالا باید آووکادو را از وسط دو نیم کرده و به صورت نگینی برش دهید.

بهتر است تا روی اووکادو را مقداری لیمو برزیند. لیموی تازه برای این کار بهتر است و طعم بهتری به آن می دهد.

استفاده از آب لیموی تازه برای آووکادو موجب شده تا رنگ تازه تری داشته باشد. استفاده از آب لیمو مانع تغییررنگ و قهوه ای شدن آن می شود.

آووکادوهای خرد شده را درون مقداری شیر بریزید. حالا تخم مرغ را اضافه کرده و به خوبی با چنگال هم زده تا مواد با یکدیگر ترکیب شوند. حالا باید ترکیب آرد را به دیگر مواد هم اضافه کنید. مواد را مجدد با یکدیگر ترکیب کرده تا یکدست شود. در این مرحله از طرز تهیه کوکوی آووکادو باید مایه یکدست شده را درون ظرف یا قالبی بریزید. توجه کنید که درون این قالب باید کمی به روغن آغشته شده باشد. در این بخش نیز مایه کوکو را درون قالب مورد نظر خود بریزید. همانطور که گفته شد این مایه باید به طور کامل کف قالبی که روغنی است، باشد. حالا باید قالب را درون فر دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.

بعد از پخت کوکو باید لطیف بوده و در صورتی که فشار دهید، مجدد بالا بیاید. این کوکو بهتر است تا به صورت گرم سرو شود. شما می توانید از ادویه ها و سس های خوشمزه و مورد علاقه نیز برای این کوکو استفاده کنید. در صورت دلخواه می توانید از مقداری گوشت چرخی و زامبون هم در این کوکو خوشمزه استفاده کنید.
حالا کوکوی شما آماده بوده و می توانید، طعم فوق العاده ای از آن را بجشید. این کوکو خوشمزه و عالی را می توانید با مقداری زرشک هم تزئین کنید. شما این کوکو را باید در کف ماست و نان سنگک سرو نمایید.

والدین باید به آن‌ها توجه کنند ؛

چند عامل مهم در فرآیند یادگیری کودکان!



بدون صبحانه به مدرسه می‌رود ممکن است بعد از چند ساعت دچار افت قند خون شده و انرژی‌اش برای یادگیری کم شود.صبحانه بخش مهمی از رژیم غذایی کودک است که به او کمک می‌کند تا بهتر تمرکز کرده و انرژی مورد نیاز را در طول روز داشته باشند. از این رو والدین باید بر وعده صبحانه سالم فرزندان خود تأکید داشته باشند.

والدین بهتر است برای تغذیه فرزندان‌شان از مواد غذایی طبیعی و سالم استفاده کرده و در برنامه غذایی آن‌ها انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، منابع پروتئینی سالم و … بگنجانند. اگر رفتارهای تغذیه‌ای نامطلوبی دارند سعی کنند آن‌ها را اصلاح کرده و تا جایی که امکان دارد از مواد قندی و یا خوراکی‌های حاوی مواد افزودنی استفاده نکنند چرا که اثرات منفی بر یادگیری کودکان می‌گذارد.

خواب کافی و مناسب

خواب کافی و مناسب نیز به یادگیری کودک کمک زیادی می‌کند. متأسفانه امروزه شاهد آن هستیم که بسیاری از والدین به این موضوع اهمیت چندانی نمی‌دهند و بچه‌ها تا پاسی از شب در کنار والدینشان بیدار هستند. اگر کودک خواب کافی و مناسبی نداشته باشد. این موضوع نسبت به بقیه همسالان خود دارند. کودکی که

همچنین خواب آلودگی در طول روز، از جمله در مدرسه، می‌تواند مانی برای پیشرفت تحصیلی او باشد. خواب کم می‌تواند مانع رشد بخش‌هایی از مغز شود که در تصمیم‌گیری‌های خوب نقش داشته و احتمال انتخاب‌های نادرست را افزایش می‌دهد. کم خوابی می‌تواند به مسائل عاطفی و مشکلات رفتاری کمک کرده و بر پیشرفت تحصیلی تأثیر بگذارد. بنابراین والدینی که می‌خواهند فرزندان‌شان در مدرسه موفق شوند باید خواب کافی و مناسب را برای کودکان‌شان جدی بگیرند.

بازی و ورزش

ورزش و بازی یکی از عوامل موثر بر سلامتی کودک است. علاوه بر تاثیراتی که بر رشد جسمانی کودک دارد، می‌تواند برای سلامت روحی و روانی او هم موثر باشد. همه کودکان در طول روز نیاز به بازی و تخلیه انرژی دارند. بنابراین نباید به بهانه درس خواندن، فرصت بازی را از آن‌ها بگیریم. دانش آموز می‌تواند استرس زیادی را در مدرسه یا زندگی شخصی خود تجربه کنند. بنابراین فعالیت بدنی یک راه طبیعی برای جلوگیری از اثرات منفی استرس بر روی کودک است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که فعالیت بدنی و ورزش را وارد زندگی خود می‌کنند، از نظر اجتماعی نیز فعال هستند

دوستدار میراث فرهنگی مطرح کرد :

فال روزانه

فروردین

شما بیشتر وقت ها نسبت به بدن و سلامتی خود بی توجه هستید و این موضوع تعادل شما را به هم ریخته است.

محض احتیاط هم که شده وقت آن رسیده است که سری به دکتر بزنیند و یک چکاپ کامل انجام دهید. شما از کشف چیزهای تازه لذت می برد و تشنه علم و دانش هستید و حاضرید در این راه زمان و انرژی زیادی را صرف کنید.

اردیبهشت

امروز شما دوست دارید زندگی خودتان را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید. در مورد سبک زندگیتان، شغلتان و حتی رژیم غذایی و برنامه ورزشی خود فکر خواهید کرد. چیزی که در حال حاضر ناگهان برایتان اهمیت پیدا کرده وضعیت سلامتیتان است و دلتان می خواهد در رژیم غذایی، برنامه ورزشی و سایر عادات خود بیشترین تغییرات را بدهید تا به بهترین نتایج ممکن دست پیدا کنید.

خرداد

چند هفته آینده برای شما سرشار از تغییرات در زندگی شخصیتان خواهند بود. روابطتان به طور قابل ملاحظه ای متحول خواهند شد. شما روابط خیلی خوبی با دوستانتان دارید، اما باید کمی بیشتر به رفتار خودتان دقت کنید، زیرا گاهی با شخصیت قوی و محکمی که دارید این اجازه را به دیگران نمی دهید که افکار و احساسات خود را بیان کنند.

تیر

بعضی از مردم به طور ذاتی خجالتی هستند و تقریبا حتی به خاطر این که نفس می کشند و زنده هستند هم احساس شرم می کنند.آنها سعی می کنند تا جای ممکن خودشان را از دید دیگران مخفی کرده و در مرکز توجه قرار نگیرند. شما شاید با خودتان فکر کنید که جزء این دسته هستید، اما سخت در اشتباهید؛ تنها مشکل شما این است که به تأیید نیاز دارید.

مرداد

شما استاد اغوا کردن دیگران هستید و خیلی سریع دیگران را به خود جذب می کنید و این اواخر این توانایی ذاتی در شما حتی بیشتر از همیشه بوده است و خیلی ها را به سوی خودتان کشانده اید. به نظر می رسد که هیچ کس نمی تواند در برابر افسون شما مقاومت کند، اما امروز باید کمی بیشتر به این موضوع فکر کنید و ببینید از میان آنهایی که محبوب شما شده اند کدام یک مورد علاقه شماست و تکلیف خودتان و بقیه را روشن کنید.

شهریور

شما واقعا شخص جذابی هستید و هیچ یک از دوستان اطرافیاتنان نمی توانند در برابر این جذابیت ذاتی شما مقاومت کنند. امروز باید سعی کنید کمی بیشتر روی شخصیت خود کار کنید و به تغییرات خیلی جزئی که لازم است در خودتان ایجاد کنید بپردازید. ارتباط با دیگران به شما این فرصت را خواهد داد تا ببینید به چه تغییراتی نیاز دارید. انتخاب با خودتان است که در فعالیت های اجتماعی امروز شرکت کرده و یا از آنها فرار کنید.

مهر

امروز برای شما روزی همراه با آرامش خواهد بود. شما به اعتماد به نفس تمام می خواهید هر مسئولیتی که به عهده دارید را به انجام برسانید. خوشبختانه این فرصت را هم خواهید داشت که تغییرات پایانی را در کارهایی که این اواخر مشغول به انجام آنها بوده اید بدهید و بهترین عملکردی که در دستتان بر می آید را از خود نشان بدهید.

آبان

شما به خاطر قلب مهربان و بزرگی که دارید نسبت به اطرافیان خود خیلی صبور و با حوصله هستید. شما فکر می کنید که همه باید مشکلات و اشتباهاتی داشته باشند تا تجربه کافی را به دست بیاورند و باید به آنها فرصت داد؛ به هر حال همه ما در زندگی اشتباهاتی داشته ایم. شاید گاهی زیاد متواضع نباشید، اما دوستانتان خیلی خوش شانس هستند که یکی مثل شما در زندگیشان وجود دارد که می توانند روی او و کمک هایش حساب کنند.

آذر

امروز ممکن است یا یکی از نزدیکان و خویشانودان خود اختلاف نظر داشته باشید و سعی کنید که راه حلی برای این مشکل پیدا کنید. وضعیتی که پیش آمده است برای شما بسیار آزار دهنده است و نگران این هستید که میاد این اتفاق برای همیشه رابطه شما را خراب کرده باشد. به احتمال زیاد تنها مشکل موجود بین شما این است که حرف هایتان را به زبان نمی آورید و با هم به اندازه کافی در مورد مشکلاتن صحبت نمی کنید.

دی

شما آدمی احساساتی هستید و به سادگی تحت تأثیر چیزهایی که در تلویزیون می ببیند و یا در روزنامه ها می خوانید قرار می گیرید. چرا خودتان را به خاطر مشکلاتی که به شما تلقی ندارند ناراحت می کنید؟ درست است که انسان باید به دنیای اطراف خود توجه داشته باشد و به دردهای مردم اهمیت بدهد، اما نه در حدی که زندگی خود را تحت الشعاع قرار داده و به وضعیت روح و روان خودش آسیب وارد کند.

بهمن

زمان آن فرا رسیده است که کمی بیشتر روی زندگی شخصیتان تمرکز کنید. زندگی شما قطعاً لحظات خوب زیادی داشته است اما چند ماه گذشته از لحاظ اوج احساسات شما بسیار متفاوت بوده اند و احساسات جدید و بسیار عمیقی را تجربه کرده اید.

اسفند

با وجود این که در حال حاضر وضعیت به گونه ای است که باید حواستان به جیتان باشد و بودجه تان را در نظر داشته باشید شما دارید خیلی راحت ولخرجی می کنید. خوشبختانه این فرصت برای شما وجود دارد که به زودی پولی را از این منبع غیر طبیعی به دست بیاورید. سرمایه گذاری هایی که پیش از این انجام داده بودید به نتیجه خواهند رسید و به زودی سود آنها به دستتان خواهد رسید. با این حال بهتر است این ثروت تازه یافته را برای چیزهای به دردنخور خرج نکنید.