

طرز تهیه مشهورترین لواشک در خانه

طعم خوب لواشک آلو

لواشک آلو، یکی از انواع خوراکی‌های بسیار خوشمزه و پرطرفدار ایرانی است که به طور معمول در فصل تابستان تهیه می‌شود. این خوراکی خوشمزه را می‌توان به صورت ترکیبی با میوه‌های دیگر مثل سیب، زردآلو و... نیز درست کرد.

مواد لازم لواشک آلو قرمز

آلو قرمز، سیاه یا زرد: به مقدار دلخواه

مرحله اول: برای تهیه لواشک آلو ابتدا باید آلو را مناسب تهیه کنیم. برای این منظور به سلیقه خود می‌توانیم از انواع آلوهای قرمز، زرد و سیاه استفاده کنیم. نکته دیگر این‌که برای لواشک نیاز نیست از آلوهای درجه یک استفاده کنیم.

مرحله دوم: به همین دلیل می‌توانیم از آلوهای درجه ۲ استفاده کنیم که کمی شل شده‌اند یا بیش از حد رسیده و له شده‌اند. البته این موضوع سلیقه‌ای است و عرض این نکته به این دلیل است که لواشک به صرفه‌تری درست کنیم.

مرحله سوم: برای شروع ابتدا آلوها را خوب تمیز و قسمت‌های اضافی شان را جدا می‌کنیم، سپس آنها را درون آبکش می‌ریزیم و با آب سرد می‌شویم. در ادامه هسته‌های درون آلو را خارج می‌کنیم.

مرحله چهارم: در این مرحله آلوهای بدون هسته را درون یک قابلمه مناسب می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. برای این‌که آلوها ته نگیرند، یک فنجان کوچک آب به قابلمه اضافه می‌کنیم. توجه داشته باشید که نیاز به آب زیاد نیست.

مرحله پنجم: حالا هر ۳ تا ۴ دقیقه یک بار آلوها را هم می‌زنیم تا ته نگیرند. پس از این‌که آلوها به خوبی له شد، قابلمه را از روی حرارت کنار می‌گذاریم، سپس با گوشتکوب برقی آلوها را مخلوط می‌کنیم تا به پوره تبدیل شود.

مرحله ششم: اگر گوشتکوب برقی در دسترس نبود، برای پوره کردن آلو از مخلوط کن یا حتی گوشتکوب دستی استفاده می‌کنیم. حالا مجدد قابلمه را روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم و اجازه می‌دهیم آب اضافی درون قابلمه کشیده شود.

مرحله هفتم: توجه داشته باشید که هر قدر

آب آلوها بیشتر تبخیر شود، لواشک سریع‌تر خشک می‌شود ولی ممکن است حالت لاستیکی پیدا کند. نکته دیگر این‌که باید لواشک کمی آب‌دار باشد و بیش از حد تبخیر شدن آب باعث می‌شود لواشک تبدیل به رب آلو شود!

مرحله هشتم: پس از این‌که مایه لواشک حالتی شل‌تر از فرنی داشت، آن را از روی حرارت کنار می‌گذاریم. حالا یک یا چند سینی بزرگ انتخاب می‌کنیم و کمی آب اسپری می‌کنیم تا پلاستیک‌ها خوب به سینی بچسبند و جدا نشود.

مرحله نهم: پس از این‌که روی سینی آب اسپری کردیم، یک یا چند پلاستیک فریزر را باز می‌کنیم و سینی را به طور کامل با پلاستیک پوشش می‌دهیم. در ادامه مایه لواشک را روی پلاستیک می‌ریزیم و آن را به صورت یکدست پخش می‌کنیم.

خواص آلو

آلو یکی از میوه‌های تابستانی است که در رنگ‌های مختلف مشکی، زرد و قرمز موجود است. آلو به دو صورت جنگلی یا وحشی و پرورشی که توسط باغداران به دست می‌آید در بازار موجود است. آلو سرشار از انواع ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌هاست و برای سلامت بدن بسیار مفید و در پیشگیری از بیماری‌ها موثر است. آلو خواص آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی و بهبود دهنده حافظه دارد. حاوی فنول‌ها به ویژه آنتوسیانین است که مصرف آن باعث بهبود عملکرد شناختی، سلامت استخوان‌ها و عملکرد بهتر قلب می‌شود. این میوه همچنین شاخص گلیسمی پایینی دارد و به همین دلیل خوردن آن باعث افزایش سطح قند خون می‌شود. همچنین به علت فیبر بالایی که دارد بسیاری از بیماری‌های رودهای مخصوصا سرطان روده بزرگ جلوگیری می‌کند.

ترکیبات بیواکتیو مختلف موجود در این میوه شامل سوربیتول، اسید کوئینیک، پتاسیم و برم باعث کاهش احتمال ابتلا به دیابت می‌شود. همچنین این میوه سطح سرم آدیپونکتین را افزایش می‌دهد و هورمونی است که سطح قند خون را تنظیم می‌کند. فیبر موجود در این میوه نیز جذب کربوهیدرات را کاهش می‌دهد و در درمان دیابت اثرگذار است.



برای بازیابی تمرکز، ۵ دقیقه بدون فکر کردن به چیزی استراحت کنید

معجزه یک استراحت ۵ دقیقه‌ای!

کامل پنج دقیقه‌ای و فکر نکردن تنها چیزی است که برای بازیابی تمرکز، پس از درگیر شدن در کارهای پیچیده نیاز دارید. دکتر پل گینز، کارشناس روان‌شناسی تربیتی گفت: اگر می‌خواهید کار یا مطالعه شما پربارتر باشد، باید پنج دقیقه استراحت کنید.

وی افزود: شما باید کار متفاوتی انجام دهید. رایانه یا تلفن خود را بردارید، کمی تنفس منظم انجام دهید، یا فقط ساکت بنشینید تا ذهن خود را از کار دور کنید. پیمایش در میان فیلم‌ها و پست‌های رسانه‌های اجتماعی استراحت نیست.

نتایج نشان می‌دهد که می‌توان چرخه‌های استراحت را برای یک دوره پنج دقیقه‌ای در هر ۲۵ دقیقه، چه در کلاس‌های درس یا محل‌های کاری که نیاز به تمرکز دارند یا حتی کارهای خانه اعمال کرد.



شاید برای شما هم پیش آمده باشد که گاهی اوقات آن قدر خسته هستید که توانایی تمرکز برای انجام کارتان را ندارید. در چنین مواقعی پیشنهاد محققان این است پنج دقیقه هم که شده استراحت کنید! مطالعه جدید محققان نشان داد که افراد با یک استراحت پنج دقیقه‌ای حین هرکاری، می‌توانند تمرکز خود را بازیابی کنند. محققان دانشگاه سیدنی دریافته‌اند که یک استراحت

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری سیستم کیا تیپ OPTIMA-EX-2700cc مدل ۲۰۱۰ به شماره انتظامی G6EAAA494035 شماره موتور ۴۷ J۷۴۲-۵۴ ایران شماره شاسی KNAGH414BA5451742 متعلق به واتیا السادات حیدری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

شماره تلفن‌های
پنیرش
۴۹۱۰۵۰۰۰

امور آگهی‌های روزنامه جام جم

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و ساینده ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

جام جم



آراستگی پوشش کارمندان خود را به ما بسپارید

پوشاک فرم

اولین ارائه دهنده تخصصی پوشاک ادارات



آدرس فروشگاه: تقاطع خیابان ولیعصر و طالقانی، مجتمع تجاری نور تهران، طبقه سوم تجاری، شماره ۹۰۶۷

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۲۶۰۳۵-۶ همراهِ: ۰۹۱۲۷۰۱۵۱۲۲

@form1

manto_uniform

www.form1.ir

formiran@yahoo.com