



برای اولین بار در دنیای وب

# دستور تهیه ۱۲ نوشیدنی شگفت انگیز

Chashnee.ir





## نوشیدنی شگفت انگیز **ساندای**





خورشید تابستان و قرار گرفتن در معرض گرمای مستقیم آن همیشه طاقت فرسا و غیر قابل تحمل است. اما فقط یک لیوان آب سر یخی و یا یک نوشیدنی خوشمزه و خنک میتونه گرمای نهفته در وجود آدم رو تخلیه کنه.

اگر آدم خوش شانسی باشید وقتی به خانه می روید مادر یا همسرتان با طراحی زیبای یک نوشیدنی خوشمزه و خنک به استقبال شما میاد.

**نوشیدنی ساندای، نوشیدنی خارق العاده و شگفت انگیزی که حس خوب خنکای بهاری رو در تابستان برای شما به ارمغان میاره.**

ساندای یک نوشیدنی سنتی شمال هند است که بسیار موثر در کردن بدن در طول گرمای تابستان.

مواد لازم برای تهیه این نوشیدنی شگفت انگیز!

یخ خرد شده

شیر ۱ لیتر

کدو تنبل و یا افتابگردان

۳ قاشق چای خوری گلاب

بادام سفید

پودر هل





### طرز تهیه:

بادام ، دانه آفتابگردان، پودر هل را آسیاب و گلاب را به آن اضافه کنید.

یخ خرد شده و شیر را به خمیر بدست به مخلوط بدست آمده اضافه کنید.

برای تزئین نوشیدنی میتوانید از **گلبرگ های** زیبا استفاده کنید.

### خواص شگفت انگیز ساندای:

ساندای به علت وجود گلاب و هل از غلبه صفرا در تابستان کم میکند و همچنین عصبانیت ناشی از گرمای زیاد رو کاهش داده و باعث میشه روز گرم آرومی رو سپری کنید. با مداومت در مصرف ساندای از بوی بد عرق بدنتون کم میشه و به مرور زمان بدن شما بوی خوبی از خوش ساطح میکنه.

### از نوشیدن ساندای لذت ببرید!





## نوشیدنی اسموتی هلو



نوشیدنی هلو از اوج تحریک عصبی شما در یک بعداظهر گرم کم میکند و در دیگر زمان ها لذت یک نوشیدنی خوشمزه را نسیبتان می کند. این نوشیدنی ملین بسیار خوبست برای افرادی که اکثر مواقع دچار یبوست می شوند. همچنین در افرادی که گرم مزاج هستن باعث افزایش نیروی جنسی می شود. در ادامه با روش آسان تهیه نوشیدنی اسموتی هلو همراه ما باشید.

### مواد لازم:

ج . هلو  
½ ج . شیر  
۱ ج . بستنی  
۱ قاشق غذاخوری. آب لیمو

### روش تهیه:

ترکیب هلوی تکه شده ، شیر، بستنی و آب لیمو را در مخلوط کن بریزید ؛ تا بصورت پوره در آید. به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال نگه دارید و پس از آن میتوانید نوش جان کنید.





## اسموتی برونیکا

این اسموتی ممکن است یکی از بهترین ها باشد. علتش آن است که غنی از آنتی اکسیدان ترین مواد غذایی دنیاس. زغال اخته، توت فرنگی، پودر کاکائو، گردو، خرما، و تخم چیا در ترکیبات قدرتمند این نوشیدنی موجود است. در هر یک از این مواد خارق العاده ترین فوائد وجود دارد. مثل آرام کردن التهابات دردناک، حفاظت از سیستم قلبی و عروقی، افزایش ایمنی، نبرد با رادیکال های آزاد سرطان زا، و (البته) صاف شدن چین و چروک های پوست در استفاده متداوم از این اسموتی.



### مواد لازم:

- یک سوم فنجان زغال اخته یخ زده
- ۴ عدد توت فرنگی یخ زده
- یک دوم موز یخ زده
- ۱ قاشق غذا خوری پودر کاکائو
- یک چهارم فنجان گردو
- ۱ قاشق غذا خوری تخم شربتی
- ۱ فنجان شیر و یا آب





## روش تهیه

سعی کنید از موز یخ زده استفاده کنید. حتی المقدور از یک هفته قبل موز را فریز کنید تا نتیجه کار بهتر از آب در آید. تمام مواد را در مخلوط کن ریخته و تا جایی که کاملاً مواد له شوند ادامه دهید. در این مرحله، شما می توانید تصمیم بگیرید که چقدر مخلوط شما غلظت داشته باشد.





## موز پرتغالی و اسفناج اسموتی



موز پرتغالی و اسفناج اسموتی یک دستور فوق العاده از میوه های مختلف به همراه پوره اسفناج که یک نوشیدنی سالم و مغذی است. این نوشیدنی شگفت انگیز غذای مناسبی برای صبحانه و یا پس از تمرین های ورزشی است.

آیا می دانید : نوشیدن موز پرتغالی و اسفناج اسموتی به طور منظم مانع از بیماری های کلیه، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا تنظیم و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود. همچنین حاوی تیامین، ریبوفلاوین، نیاسین، ویتامین B-6، فولات، اسید پانتوتنیک، فسفر، منیزیم، منگنز، سلنیوم، و مس است.

### مواد لازم

- ۱ دسته اسفناج
- ۱ موز رسیده درشت
- ۲ پرتقال بزرگ
- انواع توت ها فصلی، (اختیاری)
- ۱ قاشق چای خوری عسل
- ۱ لیوان شیر نارگیل







### دستورالعمل تهیه

ابتدا برگ های اسفناج را به خوبی بشویید سپس با چاقو خرد کنید. همینطور موز و پرتغال را ریز کنید تا راحتتر بتوانید در مخلوط کن ترکیبشان کنید.

تمام مواد را در مخلوط کن ریخته تا به قوام مورد توجهی رسد.

اسموتی آماده شده. برای مدتی در یخچال قرار دهید. حال نوشیدنی خنک و خوشمزه موز پرتغالی را نوش جان کنید.





## موز اسموتی شکلاتی



موز اسموتی شکلاتی یک ترکیب کامل از یک نوشیدنی انرژی زا با طعم پودر شکلات مخلوط با شیر سرد و موز رسیده است. شما می توانید یک قاشق چای خوری پودر دانه کتان نیز به آن اضافه کنید. این نوشیدنی وعده غذایی مناسبی برای صبحانه دانش آموزان است.

خواص : این نوشیدنی برای قلب ، دستگاه گوارش و بینایی مفید است. پیتاسیم بالا و سدیم پایین موجود در آن نیز ممکن است به محافظت سیستم قلبی و عروقی شما را در برابر فشار خون بالا کمک کند

### مواد لازم

- ۱ موز رسیده درشت
- ۱ قاشق غذا خوری پودر شکلات
- ۱ قاشق چای خوری پودر دانه کتان
- ۲ فنجان شیر سرد

### دستور تهیه

برای آماده سازی شکلات موز اسموتی ، ابتدا موز را پوست کنده و ریز ریز کنید.

سپس همه مواد را در مخلوط کن بریزید. مخلوط کردن را تا اندازه ای ادامه دهید تا تمام مواد تشکیل دهنده به خوبی به یک مایع قوام صاف تبدیل شوند.





## نوشیدنی انرژی زای طبیعی

میخواهم یک نوشیدنی انرژی زای فوق العاده رو با شما به اشتراک بگذارم تا شما هم از فوائد بینظیر و طعم خوب آن لذت ببرید.



### مواد لازم:

- ۱ فنجان آناناس، پوست کنده و خرد شده
- ۱ پرتقال متوسط، پوست کنده
- ۱ فنجان تمشک
- ۱ موز متوسط، پوست کنده
- شیر بادام ۱ فنجان
- ۱ فنجان یخ خرد شده





تمام مواد را در مخلوط کنید ریخته و از ترکیب بدست آمده لذت ببرید.





## نوشیدنی زنجبیل

به تازگی با یک نوشیدنی بسیار مفید آشنا شدم. باید اعتراف کنم تا بحال هیچ نوشیدنی و دارویی برای تسکین دردهای مختلف معده برای من موثر نبوده. و همچنین ضد تهوع است. شما هم از خواص بینظیر و خارق العاده این نوشیدنی بی نصیب نباشید.



### مواد لازم

شربت درخت افرا ۱/۸ فنجان و یا یک قاشق غذاخوری عسل

۱/۴ فنجان سرکه سیب

ریشه زنجبیل یک تکه متوسط

۴ فنجان آب





### روش تهیه:

پوست ریشه زنجبیل را کنده و آن را به تکه های کوچکتر برش کنید . (باید تا پایان حدود ۲ قاشق غذاخوری زنجبیل خرد شده داشته باشید)  
زنجبیل ، سرکه سیب و عسل (یا شربت افرا) را در یک پارچ ۱ لیتری ریخته و هم بزنید. بقیه پارچ را با آب پر کنید . سپس پارچ را در یخچال برای چند ساعت یا یک شب قرار دهید تا طعم مواد کاملا آب را احاطه کند.



دقت کنید مقدار عسل یا شربت افرا میتواند به نسبت ذائقه شما تغییر کند. البته در نظر داشته باشید افراط در افزودن عسل یا افرا ممکن است بخاطر بالا رفتن قند آن در افراط با قند خون بالا مضر باشد.  
نوش جان





## نوشیدنی عسل و مرکبات مفید برای سرفه و گلو درد



بدون شک شربت عسل به طور طبیعی می تواند یک درمان خانگی برای تسکین گلو درد یا سرفه باشد. نوشیدنی عسل جدای از خواص عسل دارای ترکیبات دیگریست که تاثیر حیرت انگیزی در درمان درد گلو سرفه دارد که با نوشیدن آن طعم خوب و خوشایندی را تجربه می کنید.

این نوشیدنی ترکیبی از عسل، لیمو، و چای دارچین، راه حلی مناسب برای تسکین سرفه و گلو درد می باشد. این ترکیب یک دستور قدیمی در طب کهن بوده که تا به امروز نسل به نسل منتقل شده و به علت تاثیر شگفت انگیزش هنوز مورد توجه است.

مطالعات نشان داده اند که عسل می تواند سرفه را آرام و بیش از داروهای ضد سرفه موثر باشد. عسل دارای ضد میکروبی و خواص آنتی اکسیدانی و می تواند با باکتری ها مبارزه کند. همچنین ۵ برابر قوی تر از آنتی بیوتیک است. ترکیب آن با مواد مغذی موجود در لیمو و دیگر مرکبات، گیاهان دارویی، ادویه جات ترشی جات و... یک راه خوشمزه طبیعی برای درمان علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا است.

برخی از مطالعات اخیر در تحقیقات تغذیه و مجله جهانی علمی نشان می دهد که، عسل می تواند به کاهش وزن کمک کند. ترکیب این مواد با هم و مصرف مداوم آن میتواند جدای از درمان سرفه و گلودرد به کاهش وزن کمک شایانی کند.

**یک لیوان از این شربت میتواند هدیه خوبی به عزیزانتان در فصل سرما باشد.**

خواص بی شمار این نوشیدنی حیرت انگیز بعد از یکبار تجربه هر شخصی را وادار میکند که بارها و بارها طعم آن را تجربه کند.





مواد لازم برای تهیه نوشیدنی:

لیمو ، پرتقال،  
رزماری - نعناع (حداالامکان تازه باشد)  
زنجبیل ( تازه یا خشک)، میخک، دارچین ، هل

### طرز تهیه

توصیه میشود مرکبات موجود در این نوشیدنی را بخوبی بشویید و از ر آلودگی پاک کنید. برای تاثیر بهتر نیاز است که مرکبات با پوست در نوشیدنی قرار گیرند. اگر به مرکباتی که با سموم شیمیایی فرآوری نشده اند دسترسی ندارید پوست آنها را جدا کنید.

ابتدا پرتغال و لیمو را بدون کندن پوست آن برش کنید.







پوست زنجبیل ها را جدا و سپس زنجبیل را رنده کنید.



نیمی از برش لیمو ، پس از آن نیمی از زنجبیل، پس از آن نیمی از عسل را به این ترکیب اضافه کنید. آن را هم بزنید. عسل باید به اندازه ای باشید که ترکیب بدست آمده قوام متوسطی داشته باشد. نعنا، میخک، رزماری و پودر دارچین و یا چای دارچین را نیز به ترکیب اضافه کنید. میتوانید برای اولین استفاده پس از ۴ ساعت از این ترکیب استفاده کنید ولی برای اثر بخشی بیشتر بهتر است یک روز این ترکیب در یخچال باقی بماند





### چگونه از این ترکیب برای نوشیدنی استفاده کنیم؟؟

یک یا دو قاشق مربا خوری از شربت بدست آمده را در یک فنجان آب جوش بریزید و در آن حل کنید. طی چند بار استفاده از این نوشیدنی مشکلاتی مثل سرماخوردگی، آنفولانزا، گلو درد و سرفه های غیر قابل تحمل رفع می شوند.





## نوشیدنی سیب و گیاهان دارویی



شانس تجربه نوشیدن این معجون شگفت انگیز رو از دست ندید. این نوشیدنی بسیار برای افراد دیابتی و کسانی که قند خون بالایی دارند موثر است. قبل از نوشیدن آن قند خون خود را آزمایش کنید. پس از نوشیدن این معجون حیرت انگیز با فاصله چند دقیقه مجددا اقدام به گرفتن آزمایش قند خون خود کنید. نتیجه بسیار حیرت انگیز است!

### مواد لازم

۱ لیتر آب سیب (در صورت نبود آب سیب از سیب استفاده کنید)

یک دوم فنجان آب قره قاط (نکته: برای تهیه آب قره قاط میتوانید قره قاط را از عطاری ها تهیه کرده و در آب بجوشانید و آب بدست آمده را در ترکیب استفاده نمایید.)

آب لیمو ۱ فنجان

دارچین ۱ قاشق غذاخوری

میخک ۱ قاشق چایخوری

جوز هندی ۱ قاشق چایخوری

### روش تهیه

در یک قابلمه میخک ، جوز هندی و دارچین ریخته و آب سیب را به آن اضافه کنید. قابلمه را روی گاز قرار داده صبر نکنید تا به مدت ۱۰ دقیقه بجوشد. سپس شعله را کم کنید ، آب قره قاط و آب لیمو را نیز اضافه کنید و صبر کنید تا کمی همراه مواد قبل گرم شوند. میتوانید این نوشیدنی را بصورت گرم و سرد استفاده کنید.

نکته: افرادی که مشکل قند بالای خون ندارند میتوانند با اضافه کردن ۱ قاشق مرباخوری عسل از فوائد بیشتری بهره مند شوند.

در افراد دیابتی هم استفاده عسل(کاملا طبیعی) در این نوشیدنی با عدم افراط میتواند مثر ثمر باشد.





## چای سرد تایلندی



۴ فنجان آب

یک قاشق غذاخوری پودر ریوند چینی و یا زنجبیل

۳/۴ پیمانه شکر دانه ریز

مقداری هل

چند عدد میخک

حدود ۱ فنجان و نیم شیر

خامه (اختیاری)





### روش تهیه

آب را بجوشانید و ریوند و یا در صورت عدم دسترسی به ریوند چند تکه کوچک زنجبیل را به آن اضافه کنید. سپس شکر، هل و میخک را نیز اضافه کنید. به مدت ۳ دقیقه هم بزنید و شعله را خاموش کنید. اجازه دهید چای بدست آمده حدود ۳۰ دقیقه بماند تا خنک شود. ولی برای افزایش عطر و طعم آن، نوشیدنی را به مدت ۱ الی ۲ ساعت در یخچال نگه دارید. در نهایت چای را از یخچال بیرون آورید و شیر را به آن اضافه و میل کنید. همچنین برای زیبایی و تزئین آن میتوانید از خامه استفاده کنید.

**یکبار تجربه نوشیدن این معجون کافیسیت تا به لذت وصف نشدنی آن پی ببرید**





## نوشیدنی شگفت انگیز اسطوخودوس



در تابستان امسال تقریباً اکثر روزها که از سرکار به منزل میرفتم عصبانی بودم و رفتاری خوبی با همسرم و فرزندانم نداشتم.

روزها به همین منوال گذشت تا به این نتیجه رسیدم که بیشترین علت عصبانیت گرمای تابستان است که به هیچ وجه با آن سازگاری ندارم. پس تصمیم گرفتم راه حلی برای آن پیدا کنم. از آنجا که علاقه زیادی به راه های طبیعی برای درمان های مختلف دارم دنبال یک راه حل طبیعی گشتم و خیلی تحقیق کردم تا به یک نوشیدنی شگفت انگیز و کاملاً قابل دسترس رسیدم.

**حیرت انگیز بود. چند مرتبه استفاده از این نوشیدنی تغییر عجیبی در من بوجود آورد.**

**ترکیب اصلی این نوشیدنی از گیاه خوش عطر اسطوخودوس است.**





مواد لازم برای تهیه نوشیدنی اسطوخودوس:

یک قاشق غذاخوری اسطوخودوس

۴ فنجان زغال اخته تازه

۱ فنجان آب

یک دوم فنجان شکر

آب گرفته شده از یک لیمو

### روش تهیه

ابتدا زغال اخته، آب و شکر را در یک ظرف بریزید. مواد را با یک گوشت کوب له کنید و سپس اسطوخودوس و آب لیمو را اضافه کنید. مخلوط بدست آمده را روی شعله آرام گذاشته و بمدت ۳۰ دقیقه بجوشانید. در این مدت گاهی آن را هم بزنید.



در مرحله بعدی مواد را از یک صافی رد کنید سپس مواد باقی مانده را بهم بفشارید تا کاملا عصاره آنها خارج شود. نوشیدنی را به مدت ۷ روز در یخچال نگهدارید. حال میتوانید نوش جان کنید  
زمان سرو این نوشیدنی برای زیبایی و تزئین آن از قطعه های برش شده لیمو و زغال اخته استفاده کنید.





## اسموتی میوه ها



این نوشیدنی به آسانی تهیه میشود و طعم آن یک تجربه تازه و جذاب است

مواد لازم

توت فرنگی یخ زده

یک دوم فنجان زغال اخته تازه

یک دوم فنجان آب پرتقال تازه

۲ قاشق چایخوری خرد شده و پوست کنده زنجبیل تازه

یک دوم فنجان ماست ساده کم چرب

یخ مکعب

همه مواد را در مخلوط کن ریخته مخلوط کنید و از این نوشیدنی لذت ببرید.







امیدوارم این کتابچه ارزشمند برای شما مفید بوده و از اون لذت برده باشید.

بزودی منتظر سوپرایزهای رایگان ما باشید.

چاشنی آشپزی ایده ها

[www.chashnee.ir](http://www.chashnee.ir)

در کتاب های بعدی ..



....

