

تفاوت انواع چای

منشأ همه چای ها برگ گیاه چای است. فقط درجه تخمیرشان باهم فرق دارد.

چای سیاه

برگ چای را بعد رسیدن می چینند و پژمرده می شود. سپس گلنتک می زند و می گذارند خشک شود. این برگ همان چای سیاه است که بیشتر ما آن را دوست داریم.

چای سبز

اگر برگ گیاه چای را پس از چیدن، بخار دهند و سپس بگذارند خشک شوند، چای سبز خواهیم داشت.

چای سفید

قبل از اینکه برگ چای باز شود، جوانه آن را که یک غلاف کرک دار نقره ای است، می چینند و می گذارند خشک شود. این چای بدون تخمیر همان چای سفید است.

میزان و نحوه مصرف

طبع چای گرم و خشک است و برای آن هایی که مزاجی مخالف آن دارند، مناسب تر است. با این حال به دلیل کافئینی که دارد، استرس زاست و مصرف زیادش حتی به این افراد هم توصیه نمی شود. پزشکان مصرف ۲ تا ۳ فنجان چای سیاه و ۵ تا ۷ فنجان چای سبز یا سفید در روز را برای بزرگسالانی که مشکل خاصی هم (نظیر سنگ کلیه) نداشته باشند، مناسب می دانند که آن هم باید با فاصله دوساعته از مصرف غذا و میوه استفاده شود تا تداخلی در جذب مواد مغذی مانند آهن ایجاد نکند. در ضمن، هر چه چای طبیعی تر باشد، مضراتش کمتر و خواصش بیشتر خواهد بود که از این نظر چای ایرانی کمترین ضرر و بیشترین خاصیت را در بین چای ها دارد. مصرف چای همراه با قند و شکر یکی از عادت های بد ما در نوشیدن چای است که با افزایش تعداد فنجان های چای، مصرف آن تصاعدی بالا خواهد رفت. به این معنا که به ازای هر فنجان چای اضافه، با احتساب ۳ حبه قند برای هر فنجان چای، مصرف قند ۳ برابر بیشتر خواهد شد. بهترین حالت برای نوشیدن چای، مصرف تلخ آن است که هم اقتصادی و هم دارویی است. در صورتی که نمی توانید چای را بدون شکرین کننده بخورید، بهتر است از خرما، کشمش، موز، انجیر و... برای این منظور استفاده کنید.

سفید سبز یا سیاه

نگاهی به خواص، مضرات و انواع پرمصرف ترین نوشیدنی ایرانی

متین نژاد این روزها تنوع دم نوش ها و نوشیدنی ها در کشورمان به نسبت یک دهه قبل آن قدر زیاد شده است که خیلی از ما حتی نام برخی از آن ها را هم نشنیده ایم. با این حال همچنان نوشیدنی های سنتی مانند چای در صدر مصرف روزانه مردم قرار دارند. برآوردها نشان می دهد که سمرانه مصرف هر ایرانی در سال چیزی حدود یک کیلوگرم چای خشک است که بخشسی از آن باید از مزارع دیگر کشورها تأمین شود. موضوعی که باعث شده است تنوع انواع چای در بازار زیاد و کار ما برای یک انتخاب درست سخت شود. گذشته از این هنوز خیلی ها تفاوت چای سیاه، سبز و سفید را باهم نمی دانند و اینکه کدام یک را و چقدر باید مصرف کنند؟ و پرسش های دیگری که ما سعی کرده ایم در این پرونده به تعدادی از آن ها پاسخ بدهیم.

خواص انواع چای

برگ چای دارای خواص و مواد مغذی بسیاری است. نظیر کلسیم، منیزیم، سدیم، پتاسیم، تیوفیلین، ویتامین، کلروفیل، تانن و کافئین که در صدد هر کدام از آن ها در انواع چای سیاه، سفید و سبز متفاوت خواهد بود. همچنین، بر این اساس خواص درمانی چای ها نیز باهم فرق خواهد شد.

چای سیاه

- دارای کلسیم، منیزیم، سدیم و پتاسیم است.
- از تشکیل لخته های خونی در سرخرگ های اصلی جلوگیری می کند.
- فلاونوئید آن باعث کاهش LDL یا کلسترول بد خون می شود و از حمله قلبی و مغزی جلوگیری می کند.
- به هضم غذا کمک می کند.

چای سبز

- سرشار از کاتچین ضدسرطانی و آنتی اکسیدان است که قوی تر از آنتی اکسیدان های معروفی نظیر ویتامین های C و E عمل می کند.
- در کاهش وزن و درمان اختلالات معده، تهوع، سعال، سردرد، یوکی استخوان و تومورهای سرطانی جامد مؤثر است.
- روی درک، حافظه، یادگیری و تمرکز حواس تأثیر مثبتی دارد و به افزایش هشیاری و سرعت تفکر کمک می کند.
- در بهبود و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها نظیر ورم مفاصل، کاهش کلسترول، آلزایمر، پارکینسون، فشارخون بالا و آسم نقش دارد.

چای سفید

- سرشار از آنتی اکسیدان های مفید و پلی فنل است. تبدیل سلول ها به چربی را به تأخیر می اندازد و در شکسته شدن سلول های چربی موجود در بدن نیز مؤثر است.
- به کاهش قندخون افراد دیابتی، تقویت و استحکام استخوان ها، دندان و لثه کمک می کند.
- با داشتن املاح آنتی اکسیدانی از چین و چروک پوست و ابتلا به پیری زودرس پیشگیری می کند.

درجه تخمیر
زیاد

رنگ دهی
زیاد

کاتچین با تکین (نوعی پلی فنول)
بسیار کم

کافئین
بسیار زیاد

چای سیاه



درجه تخمیر
صفر

رنگ دهی
کم

کاتچین با تکین (نوعی پلی فنول)
بسیار زیاد

کافئین
بسیار کم

چای سفید

درجه تخمیر
صفر

رنگ دهی
کم

کاتچین با تکین (نوعی پلی فنول)
بسیار زیاد

کافئین
بسیار کم

درجه تخمیر
کم

رنگ دهی
متوسط

کاتچین با تکین (نوعی پلی فنول)
زیاد

کافئین
کم

چای سبز

درجه تخمیر
کم

رنگ دهی
متوسط

کاتچین با تکین (نوعی پلی فنول)
زیاد

کافئین
کم

درجه بندی کیفی

بر اساس محل چیده شدن برگ های چای از گیاه، چای را به چند درجه تقسیم بندی می کنند که تأثیر مستقیمی بر روی کیفیت و قیمت آن دارد.

سرگل	قلم ممتاز	قلم درشت	شکسته
این چای شامل جوانه گیاه یعنی بالاترین برگ چای است. خیلی ریز و سیاه تر از دیگر انواع آن است و طعم تلخی دارد. قیمت این چای بالاتر از دیگر انواع چای است.	این چای شامل جوانه و برگ بعدی گیاه است. کمی درشت تر از نوع سرگل است و ساقه گیاه در آن به ندرت دیده می شود. به نظر مطلوب ترین نوع چای است.	ساقه گیاه چای در این نوع بیشتر دیده می شود و درشت تر از نوع قبلی است. رنگ درم کرده آن هم روشن تر است و قیمت کمتری دارد.	اگر برگ های سوم و چهارم گیاه چای چیده شود، از عمل آوری آن چای شکسته به دست می آید. کیفیت، رنگ، تلخی و قیمت این نوع چای از انواع دیگر بسیار کمتر است.

خرید با دقت و تضمینی

خرید چای هم مانند بخرنج است و با همه فوت و فن هایی که دارد، تا امتحانش را در زمان دم کردن پس ندهد، نمی توان درباره آن قضاوت کرد. با وجود این چای شناسان چند توصیه مهم در این باره دارند.

- بهترین، مرغوب ترین و خوش طعم ترین چای، چای بهاره است.
- چای درشت از نظر کیفیت بهتر از چای ریز و پودری است.
- چای در حالت طبیعی رنگی نزدیک به قرمزی دارد و اگر به آن هیچ افزودنی اضافه نشود رنگ، بو و مزه خوبی خواهد داشت و سریع هم رنگ پس نمی دهد.
- منطقه جغرافیایی در کیفیت و کمیت مواد معطر یا تلخ کننده چای بسیار مؤثر است، از این رو چای لاهیجان در بین مناطق شمالی ایرانی بهترین کیفیت را دارد.
- هر چه پرزهای روی برگ چای بیشتر باشد، عطر چای هم بیشتر است. این پرزها معمولاً با چشم دیده نمی شوند.
- تفاوت زیادی بین چای فله ای و بسته بندی نیست، اما چایی که در زورق بسته بندی شده است، از طوبیت و نور مستقیم بیشتر درامان خواهد بود و عطرش بیشتر حفظ می شود.
- در شهر مشهد بورسسی برای خرید و فروش چای نداریم، با این حال بهتر است که از فروشگاه های مواد غذایی بزرگ و کلی فروشی ها خرید کنید.

بورک گوشت و قارچ



تعداد
۴ نفر

زمان برای پخت
۶۰ دقیقه

قیمت تمام شده برای هر نفر
۸۰۰۰ تومان

زهره شایقی، آشپز/بورک نوعی خوراک خمیری مخصوص کشور ترکیه است که با استفاده از خمیر نان کی به نام یوفکا تهیه می شود. بورک بسته به موادی که لای خمیر آن می گذارند، می تواند برای صبحانه، پیش غذا، غذای اصلی یا میان وعده استفاده شود و ما قصد داریم امروز دستورپخت معروف ترین نوع آن، یعنی بورک گوشت و قارچ را آموزش بدهیم.

پنیر پیتزای رنده شده
۱۰۰ گرم

گوشت چرخ کرده یا مرغ
۲۰۰ گرم

پیاز
یک عدد

زرده تخم مرغ
یک عدد

آبلیمو
یک ق ق

رب گوجه فرنگی
یک ق ق

کره
۵۰ گرم

قارچ
۱۰۰ گرم

نمک و فلفل
به میزان لازم

روغن
به میزان لازم

مواد لازم



پیاز را رنده کنید و با کره تفت بدهید. طلایی که شد، قارچ های حلقه شده را به همراه آبلیمو به آن اضافه کنید. کمی که تفت خورد، گوشت، رب، نمک و ادویه را هم به مواد بیفزایید و سر تفتی بدهید. حالا مخلوط را کناری بگذارید تا کمی خنک شود.

۲



زده تخم مرغ، شیر، مقداری زعفران دم کرده و ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن مایع را با هم ترکیب کنید و خوب هم بزنید تا یک دست شود. حالا یک عدد خمیر یوفکا را پهن کنید و با فرچه مخلوط را روی خمیر بکشید تا نرم و انعطاف پذیر شود.

۳



مقداری از مواد گوشتی را به صورت عمودی روی لایه خمیر یوفکا بریزید. بعد هم مقداری از پنیر پیتزای رنده شده یا پنیر گودا را در قسمت بالای مواد به شکل افقی بریزید و شروع به لوله کردن خمیر بکنید. خمیر را از دوطرف به سمت مواد تا کنید طوری که شبیه استوانه شود. بعد هم استوانه را از نوک بپیچید تا به یک خمیر یک رنگ تبدیل شود.

۴



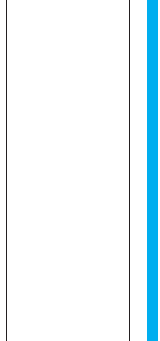
روی خمیرهای لوله شده را با فرچه قدری زعفران دم کرده بمالید و قدری هم کنجد و سیاه دانه بپاشید. حالا خمیرهای آماده را در فری که با دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم شده است، به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه بپزید تا رنگشان طلایی شود. بورک شما آماده است. نوش جان



روزنامه شهرامید ورزشکی

شاهرانوزخ
SHAHIRANNEWS.IR
۲۰۲۰ شماره ۳۳۱
۲۰۲۰ شهریور ۱۳۹۹

خانه زندگی



اصول دم کردن

چای هم مثل هر ماده غذایی دیگری باید درست و اصولی طبخ و آماده شود. برای این منظور هم باید چند اصل اساسی را همواره مدنظر داشته باشید.

- هر چای یک ویژگی خاص دارد. اگر می خواهید چای بهتری از نظر طعم و رنگ داشته باشید، بهتر است چند نوع چای را باهم مخلوط کنید
- جنس قوری تأثیر مستقیمی بر روی طعم و کیفیت چای دارد. قوری های سرامیکی و چینی را انتخاب کنید. رنگ چای را ثابت نگه می دارند و گرما را بیشتر حفظ می کنند.
- برای هر قوری بسته به نوع چای ۲-۱ قاشق چای خوری چای خشک کافی است. پیش از دم کردن چای هم یک بار آن را با آب سرد بشویید تا گرد و غبارش گرفته شود و بهتر رنگ بدهد.
- اگر می خواهید چای سیاه دم کنید دمای آن باید بیشتر از ۹۰ درجه باشد ولی اگر قصد دم کردن چای سبزی یا سفید را دارید، بعد جوش آمدن آب، آن را ۲-۳ دقیقه کناری بگذارید تا دمای آن به ۸۵-۷۵ درجه سانتی گراد برسد.
- وجود اکسیژن در آب بسیار مهم است و باعث می شود تا برگ های چای رنگ و عطر خود را بهتر پس بدهند، بنابراین هرگز نباید آب را دوبار جوشاند. باین کار اکسیژن موجود در آن از بین می رود، بهتر است همیشه آب سرد تازه را بجوشانید و بعد چایتان را دم کنید.
- کوتاه بودن زمان دم کشیدن چای عامل طعم گس و طولانی بودن آن باعث طعم ماندگی می شود. بهترین زمان برای دم کردن چای سیاه زود دم ۵ تا ۷ دقیقه و دیر دم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، چای سبز ۳ تا ۵ دقیقه و چای سفید ۵ دقیقه است.
- برای نگهداری چای دم کرده به مدت طولانی حتما باید تقاله را از آب جدا کنید و چای بدون تقاله را داخل قوری برگردانید.
- برای معطر شدن چای می توانید از چوب خرد شده دارچین، گل هل، سرخ، گلاب یا برگ عطر چای استفاده کنید. با این کار به خواص درمانی چای هم می افزایشد.

نگهداری چای خشک

خیلی ها صرف اینکه چای خشک است، توجهی به نگهداری آن نمی کنند، برای همین معمولاً کیفیت بیشتر چای ها قبل از دم کردن قدری افت خواهد کرد. از این رو نیاز است در نگهداری آن به نکاتی توجه کرد.

- چای خشک را باید در ظروف در بسته شیشه ای یا چینی نگهداری کرد.
- گرما، رطوبت و نور دشمن اصلی کیفیت و ماندگاری چای است و بهتر است که ظروف و بسته های چای را در یخچال یا فریزر نگهداری کنید
- چای هم مانند خیلی از مواد خوراکی دیگر تاریخ انقضادارد. انواع متفاوت آن اگر به درستی نگهداری شوند، کیفیتشان از ۱۸ ماه تا ۲ سال هم حفظ خواهد شد.
- چای معطر است و نباید از آن در نزدیکی مواد خوراکی معطری مانند ادویه ها قرار داد.

