



ترشه شامی گیلانی

کنتلت، کوکو و شامی جزو معروفترین غذاهایی هستند که با نان صرف می شوند. جز پخت راحت و ارزش غذایی بالایی که دارند، بسیار متنوع هم هستند و می توان آن ها را با مواد اولیه مختلفی تهیه کرد. از این رو، در مناطق مختلف کشورمان انواع کنتلت، کوکو و شامی پخت می شود. برای همین، امروز می خواهیم همراه با شما سری به گیلان بزنیم و روش تهیه یکی از شامی های معروف این دیار را با هم یاد بگیریم: ترشه شامی یا شامی ترش. این شامی سس خوشمزه ای هم دارد که در صورت تمایل، می توانید آن را همراه با این سس تهیه و میل کنید.

گوشت چرخ کرده
۵۰۰ گرم

پیاز متوسط
یک عدد

تخم مرغ
یک عدد

جعفری خردشده
۳ قاشق غذاخوری

سیب زمینی
متوسط یک عدد

روغن مایع
به میزان لازم

آب غوره یا آب نارنج
یک چهارم پیمانه

نمک، فلفل، زردچوبه و رب
به میزان لازم

سیر
۲ حبه

روش تهیه ترشه شامی

- ۱ پیاز را با رنده ریز پوره کنید و آب آن را کامل بگیرید. سپس آن را به گوشت اضافه کنید و خوب ورز دهید.
- ۲ سیب زمینی را آب پز، سپس رنده کنید و به گوشت و پیاز بیفزایید.
- ۳ تخم مرغ، نمک، فلفل، زردچوبه و جعفری خرد شده را به دیگر مواد اضافه کنید و همه را با هم خوب ورز دهید.
- ۴ مایه ترشه شامی را قبل از پخت باید ۲۰ دقیقه در یخچال استراحت بدهید. سپس به شکل دلخواه داخل روغن سرخ کنید.

روش تهیه سس ترشه شامی:

- ۱ در تابه ای رب گوجه فرنگی را تفت بدهید و سیر له شده را به آن اضافه کنید.
- ۲ آب غوره یا آب نارنج را به همراه یک پیمانه آب به سس اضافه کنید و در تابه را بگذارید و اجازه بدهید سس قدری بجوشد.
- ۳ شامی ها را درون سس قرار دهید و در تابه را دوباره بگذارید. زیر شعله را کم کنید و اجازه بدهید شامی ها تا زمانی که آب سس به طور کامل خشک شود، داخل آن بپزند.
- ۴ این غذا را می توانید با برنج هم سرو کنید.
- ۵ در گیلان از سبزیجات معطر محلی در تهیه این غذا استفاده می شود.
- ۶ استفاده از سیر در این غذا اختیاری است. به جای آن، می توانید از پودر سیر هم استفاده کنید.

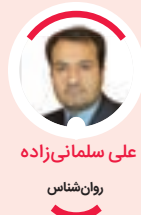
میزان انرژی این مواد غذایی

۸۸۴ کالری	۱۶۴ کالری	۳۶ کالری	۴۰ کالری	۱۴۴ کالری
۱۰۰ گرم روغن مایع	۱۰۰ گرم سیب زمینی متوسط	۱۰۰ گرم جعفری	۱۰۰ گرم پیاز	۱۰۰ گرم گوشت چرخ کرده (گوسفند)
۸۲ کالری	۳۵۴ کالری	۶۵ کالری	۱۴۹ کالری	۲۵۱ کالری
۱۰۰ گرم رب گوجه فرنگی	۱۰۰ گرم زردچوبه	یک عدد تخم مرغ	۱۰۰ گرم سیرجام	۱۰۰ گرم فلفل
۵۳ کالری				
۱۰۰ گرم آبغوره یا آب نارنج				



ایده آل گرایي همیشه خوب نیست

• شهروند: ۳۳ سال دارم و آدم ایده آل گرایي هستم. معتقدم همه چیز باید از بهترینش باشد. در غیر این صورت، بهتر است که نباشد. این طرز فکر را در باره همه چیز دارم: از غذا گرفته تا انتخاب پوشاک و دوست و همسر. با همه سختی هایی که این طرز فکر برایم ایجاد کرده است، کنار آمده ام و مشکلی ندارم، اما این مسئله برای ازدواج خیلی دردسرساز شده است و نمی توانم انتخابی داشته باشم. خیلی برای تغییر خودم و کنار آمدن با مشکل تلاش کردم، ولی نتیجه ای نداشت. الان درمانده ام و نمی دانم چه کار باید بکنم. به ویژه که اطرافیانم فشار زیادی برای ازدواج به من وارد می کنند. لطفا راهنمایی ام کنید.



این رفتار می تواند علت های متفاوتی داشته باشد که باید آن را ریشه یابی کرد. بخشی از آن به دوره کودکی و نوجوانی فرد برمی گردد. معمولا این افراد هیچ وقت به دلیل حمایت های افراطی دیگران، شکستی را در زندگی تجربه نکرده اند. این حمایت های بیش از اندازه نیز اعتماد به نفس و عزت نفس آنان را به شدت پایین می آورد. بنابراین در قدم نخست باید برای ارتقای اعتماد به نفس و عزت نفس در این افراد تلاش کرد. هم چنین شکست های آن ها را بررسی و نیت و نتیجه رفتارهایشان را ارزیابی کرد، مسئله ای که بدون کمک یک مشاور مجرب، واقعا امکان پذیر نیست. خود شیفتگی مسئله دیگری است که میزانش در این افراد بالاست. برای همین، لازم است که حتما مشکلات و اختلالات شخصیتی در این افراد بررسی و درمان و برطرف شود و به جای آن، روی نقاط قوتشان تمرکز و آن ها را پررنگ کرد تا عزت نفس و اعتماد به نفسشان قدری افزایش یابد. گذشته از این موضوع، ممکن است فرد مشکلات ریشه ای دیگری در باورهای خود داشته باشد. از این رو لازم است که نگاهی دقیق به نوع تربیت و ارتباطات او با دیگران هم داشت. اینکه سال ها از این مشکل می گذرد و فرد نتوانسته است تغییری در خود ایجاد کند و به ثبات هیجانی لازم برسد و مسئولیت پذیر شود، یعنی مسئله ریشه ای است. به این فرد توصیه می کنم به جای نگرانی و داشتن استرس بی مورد در باره مشکلی که دارد، در نخستین فرصت به یک مشاور مجرب مراجعه کند. در طول دوره درمان هم با مشاور خود صادق باشد و مسائل را درست تعریف کند، چون گاهی دیده می شود که افرادی با چنین خصوصیت اخلاقی تمایل دارند مسیر درمان را هم خودشان تعیین کنند، مسئله ای که کمکی به رفع مشکل در آن ها نخواهد کرد.



(تیک سلامتی)



زنجبیل به درمان کرونا کمک می کند

زنجبیل از روزگاران قدیم برای درمان بیماری های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوآنزا استفاده می شد. برای همین، داروی بسیار مناسبی برای کمک به بهبود بیماران کرونایی و پیش گیری از عوارض ریوی آن هم به شمار می رود. سعی کنید این روزها آن را زیاد به صورت دمنوش آماده و همراه با عسل مصرف کنید.