

مرغ واسفناج پنیری

شادفر

اگر دنبال پیدا کردن یک دستور پخت متفاوت برای مرغ هستید، این غذا را پیشنهاد می کنیم. ترکیب مرغ با اسفناج و پنیر افزون بر اینکه وقت زیادی از شما نمی گیرد، یک پیش غذای مجلسی نیز محسوب می شود.



- دستور پخت
- قطعه های مرغ را در قابلمه بریزید تا پخته شود.
- پیازها را سرخ کنید. سیر را پس از آنکه له کردید به آن اضافه کنید. اکنون مرغ آب پز را تفت بدهید تا رنگ آن تغییر کند. نمک و فلفل و عصاره مرغ را نیز اضافه کنید. در ظرف را بگذارید و اجازه دهید مواد دست کم یک ساعت بپزند.
- پس از آنکه فراروی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کردید، اسفناج ها را بشویید و خرد کنید. در یک قابلمه مقداری آب بریزید و اسفناج ها را درون آن بریزید تا بافت آن نرم و پخته شود. (تقریباً ۱۰ دقیقه طول می کشد.)
- گردوها را در یک تابه بریزید و تفت دهید تا خامی آن ها گرفته شوند.
- در آخرین مرحله از دستور پخت مرغ و اسفناج، مرغ آب پز شده را خارج و آن ها را رنده یا رشته رشته کنید. مرغ ها را در یک ظرف مناسب، با اسفناج پخته شده، گردوی خرد شده، پنیر خامه ای، سس چیلی، سس تند، پنیر چدار و آب لیمو مخلوط کنید.
- کف قالبی را که دارید، خمیر پیتزا بپیندازید. ترکیب مرغ و اسفناج را در قالب بریزید. روی قالب را روغن زیتون بریزید و به مدت ۲۵ دقیقه در فر قرار دهید. بعد از اینکه مواد پختند، ظرف را از فر خارج کنید و با چاقو، خمیر پیتزا را از ظرف، جدا و سرو کنید.

- فوت و فن های تهیه مرغ و اسفناج
- برای اینکه رنگ سبز اسفناج ها باقی بماند، بعد از پخته شدن، آن ها را آب کش کنید و زیر آب سرد بگیرید.
- در طرز تهیه دیپ مرغ و اسفناج می توانید مقداری سبزی معطر خشک را هم اضافه کنید. بهتر است در این صورت سبزی ها را تفت دهید تا عطر آن ها خارج شود.
- موادی که در دستور تهیه دیپ مرغ و اسفناج به کار می رود، متنوع است. شما هم مقداری کلم یا سبزیجات دیگر را می توانید به همراه اسفناج بپزید و در آماده کردن این غذا به کار ببرید تا به خوراک سبزیجات نزدیک تر شود.
- می توانید به مواد این غذا قارچ هم اضافه کنید تا در این صورت دیپ مرغ و قارچ داشته باشید.

عایق سازی زمستانی خانه ها



- عایق حرارتی
- به مصالحي که سبب جلوگیری از انتقال حرارت و انرژی به داخل یا خارج ساختمان می شود، عایق حرارتی گفته می شود. در معماری و ساختمان سازی گذشته ایران نیز به عایق کردن و جلوگیری از هدررفت انرژی توجه می شد. برای نمونه آب انبار که محلی برای نگهداری آب بوده است حتی در مرداد ماه که گرمای هوا به اوج می رسید، همیشه آب و محیط خنکی داشت. بنابراین عایق حرارتی سبب صرفه جویی در مصرف انرژی و حفظ آن برای نسل آینده می شود.

- عایق کردن با استفاده از پشم شیشه
- پشم شیشه نیز نوعی عایق حرارتی است که حدود هفتاد سال است از آن در صنعت ساختمان سازی استفاده می شود. این گونه عایق ها اگر رطوبت و آب را به خود جذب کنند، بعد از خشک شدن و از دست دادن رطوبت و آب دوباره خاصیت سابق را دارند.

- عایق کردن با استفاده از الیاف معدنی
- عایق حرارتی الیاف معدنی از خرد کردن سنگ آتش دیردوب ساخته می شود. این نوع عایق بندی مزایایی دارد مانند اینکه نم گیر و بدون بوست. مانع رشد قارچ و کپک در الیاف می شود و در برابر آتش سوزی مقاوم است.

- عایق کردن با استفاده از پلاستیک ها
- انواع پلاستیک ها در این نوع عایق حرارتی استفاده می شود. فوم های پلی استایرن، پلی یورتان، فنولیک و پلی اتیلن از این جمله هستند.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پيام: ۰۲۸۹۳۰۰۰ پيام رسان: ۰۵۱۴۴۶۸۶۰۸

وقتی هوای پاک دود می شود

رابطه هدررفت انرژی در ساختمان ها و تأثیری که بر آلودگی هوا دارد

سمیرا شاهیان اپاییز امسال از نیمه گذشته بود که در شبی سرد به خانه یکی از آشنایان رفتیم. بعد از ورود به خانه و احوال پرسی، وقتی برای آویزان کردن کت همسرم و کیف خودم وارد یکی از اتاق های خانه میزبان شدم، بکپهواز دمای پایین آن اتاق جاخوردم. به گمانم حدود صفر درجه سانتی گراد بود. به دور و برم در آن اتاق بزرگ که نگاهی انداختم، متوجه شدم در آنجا دو پنجره بزرگ و ورودی بالکن، یک شومینه و در پیچه کولر بود و هیچ کدام از این قسمت ها عایق بندی سرما نشده بودند. از طرفی یک رادیاتور هم در اتاق روشن بود که در این شرایط، انرژی آن کامل هدر می رفت. در کمال تعجب، صاحبخانه هم بدون اینکه اقدام در خوری انجام بدهد فقط از سرمای زود هنگام هوا کلا به می کرد و تنها راهکارش بستن در اتاق ها برای جلوگیری از سرایت سرما به سایر قسمت های خانه بود. هدر رفت انرژی موضوعی آشنا، اما مهجور است که زمستان و تابستان هم ندارد. شاید کمتر کسی بداند که ساختمان ها بیشترین بخش از کل مصرف انرژی را به خود اختصاص می دهند. پوسته خارجی ساختمان ها عایق نیست و در نتیجه به طور میانگین ۳۵ درصد از دیوار های جانبی، ۲۵ درصد از سقف، ۱۰ درصد از کف و ۲۰ درصد از راه پنجره ها انرژی هدر می رود. انرژی هایی که تولید آن ها سبب آلودگی بیشتر هوای می شود و این چنین در ساختمان ها هدر می روند. در مطلب امروز با ما همراه باشید تا بیشتر در باره این مقوله بدانیم.

سوژه روز

۲/۵

برابر جهان

حدود ۳۷ درصد کل مصرف انرژی در کشور در بخش ساختمان است که این میزان حدود ۲.۵ برابر میانگین جهانی است.

۳۰٪

میزان هدر رفت آب در ایران حدود ۳۰ درصد است در حالی که میزان اتلاف آب در دنیا ۹ تا ۱۲ درصد است.

سهام ساختمان ها در آلودگی هوا

به کار بردن سوخت های فسیلی با هدف تأمین انرژی مورد نیاز فعالیت ها و فضا های گوناگون، از دلایل مهم بروز آلودگی هوا به شمار می رود. در این میان ساختمان هایی که به سیستم موتورخانه مرکزی تجهیز می شوند، سهم زیادی در آلوده تر شدن هوا دارند. رعایت نکردن استانداردها در موتورخانه ها، چیدمان نامناسب تجهیزات و کارکرد نادرست آن ها، سرویس نشدن بموقع، تنظیم نبودن مشعل و مکش نامناسب دودکش از جمله عملکردهای نامطلوب موتورخانه ها به شمار می آید که سبب هدر رفت انرژی می شود و در نتیجه آلودگی هوا را به دنبال دارد. با توجه به اهمیت مقوله آلودگی هوا به ویژه در کلان شهر ها و شهر های صنعتی کشور و محدودیت منابع انرژی، به نظر می رسد معاینه فنی موتورخانه ساختمان ها راهی برای دستیابی به سه هدف بهینه ساختن مصرف انرژی، کاهش آلودگی هوا و ایمنی ساکنان ساختمان هاست.

یک درجه

اتلاف انرژی حتی قادر به تغییر در سیستم های جوی است که بر آب و هوای نقاط دور هم تأثیر می گذارد یا آن را مختل می کند. همچنین هدر رفت انرژی می تواند دماهای فصلی را تا یک درجه افزایش یا کاهش دهد.

طرح: رضا جنکی / شهرارا

نصب لوازم گرمایشی خانگی پر بازده نیز در مصرف بهینه و کاهش آلودگی هوا مؤثر است. وسایل گرمایشی خانگی کمک می کند تا هوای مطبوع در فضای خانه به جریان بیفتد برای همین مهم است وسایلی انتخاب کنیم که در کنار کاهش هزینه ها، بتوانند خانه را به طور مطلوب و بهینه گرم کنند. در زمینه وسایل گرمایشی پر بازده، گزینه های متعددی وجود دارد که از جمله آن ها می توان به پکیج اشاره کرد که هر کدام از این وسایل مزایا و معایب خودشان را دارند. البته برای صرفه جویی بیشتر در مصرف انرژی، بهتر است با توجه به شرایط آب و هوایی منطقه وسیله گرمایشی را انتخاب کنیم. در ادامه با مزیت ها و عیب های هر کدام از وسایل گرمایشی آشنا می شویم.

فن کوئل	پکیج	بخاری	شومینه	گرمایش از کف	گرمایش از سقف (گرم کننده تابشی)
مزیت فن کوئل را می توانیم از جمله لوازم گرمایشی پر بازده به حساب بیاوریم. در یک واحد به طور مستقل استفاده می شود و امکان تنظیم دما در فضا های متفاوت واحد مسکونی را فراهم می کند. این کار همچنین در کنار صرفه جویی در مصرف انرژی و پاک سازی هوای داخل خانه مؤثر است. عیب تأمین نکردن هوای تازه، ایراد بار فن کوئل است، به این معنا که هوای تازه ای را وارد محیط نمی کند، بلکه فقط هوای محیط را گرفته و آن را به شرایط مساعدتری می رساند و دوباره به محیط بازمی گرداند.	مزیت پکیج را می توانیم در زمره وسایل گرمایشی پر بازده بدانیم. تأمین آب گرم و گرمایش خانه در یک زمان در عین اشغال کم فضا از مزیت های آن است. استفاده از پکیج، دیوار و لوازم خانگی را سیاه نمی کند و سبب صرفه جویی در مصرف آب می شود. این وسیله بهترین گزینه برای خانه های با متراژ کم است. عیب هزینه سرویس سالانه آن کمی زیاد است، اما با توجه به استفاده مستقل از انرژی و حذف مسیر لوله کشی که در نوع موتورخانه ای وجود دارد، این هزینه ها جبران شدنی است.	مزیت قیمت مناسب، راه اندازی آسان و هزینه کم نگهداری و تعمیر عیب در مقایسه با سیستم های گرمایش از سقف و کف، جای زیادی اشغال می کند. در صورت بی توجهی، نصب اشتباه لوله های بخاری یا نشت گاز، خطر گاز گرفتگی دارد.	مزیت شومینه در گذشته بهترین سیستم گرمایشی شناخته می شد، اما با تولید وسایل پیشرفته، امروزه فقط جنبه زیبایی آن مدنظر است. عیب پخش شدن گاز مونوکسید کربن در فضای خانه مهم ترین ایراد شومینه است. احتراق این قابلیت گرمایشی به دلیل اینکه داخل خانه اتفاق می افتد و هیچ نوع محفظه یا راهی هم برای جلوگیری از پخش گاز های سمی ندارد، بسیار خطرناک است. افزون بر این نمی توانیم شومینه را در زمره وسایل گرمایشی پر بازده قرار بدسیم زیرا نمی تواند همه فضای خانه را گرم کند و بیشتر جنبه تزئینی دارد. از طرفی آلودگی تولیدی شومینه زیاد است و سبب سیاه شدن وسایل خانه به ویژه پرده ها و فرش ها می شود.	مزیت این سیستم، گرمایی مطلوب و بی خطر تولید می کند و برخلاف بخاری و شومینه هیچ گونه آلودگی ای باقی نمی گذارد.	مزیت از انتشار آلودگی جلوگیری می کند زیرا در این سیستم چرخش هوا وجود ندارد.

اگر بخواهیم به لحاظ هزینه، لوازم گرمایشی خانه را مقایسه کنیم، خرید بخاری به صرفه تر خواهد بود، اما با توجه به قدیمی بودن و ناسازگاری با دکوراسیون، این روزها استفاده کمتری دارد.	در میان لوازم گرمایشی خانگی پر بازده، گرمایش جزو جدیدترین سیستم هایی است که طرفداران بسیاری پیدا کرده است.	به روزترین	موتورخانه ها بیشتر در آپارتمان هایی کاربرد دارند که بیش از دوازده واحد باشند و برای نصب آن نیاز به لوله کشی های زیادی است.	۱۲ واحد	شومینه یکی از قدیمی ترین وسایل گرمایشی خانگی است که پیش از این به عنوان بهترین سیستم گرمایشی شناخته می شد.	قدیمی ترین
---	---	-------------------	---	----------------	---	-------------------

تا گرمای ناشی از رادیاتور تبادل مناسبی را با محیط پیدا نکرده و به اصطلاح داغ کند که نتیجه ای جز اتلاف انرژی در خانه ندارد.	می گیرد که رادیاتور پشت پرده محصور نباشد، پایین میلمان و دکوراسیون سنگین قرار نگرفته باشد زیرا این موانع باعث می شوند	مثال در اطراف رادیاتور های دیواری باید جریان هوای مناسبی برقرار باشد و این جریان زمانی در بهینه ترین وضعیت خود قرار	برای اینکه از اتلاف انرژی در خانه جلوگیری شود شما باید حواستان در درجه اول به وسایل گرمایشی منزلتان باشد. برای	وضعیت نامناسب رادیاتور ها
---	--	--	---	----------------------------------

۵۰٪

در مناطقی که سرعت باد زیاد است یا خانه هایی که پنجره های غربی دارند، پنجره های مقاوم می توانند هدر رفت انرژی را ۲۰ تا ۵۰ درصد افزایش دهند در این پنجره های مقاوم، همه قسمت های متحرک هوا بندی و تمام درز ها گرفته می شود.

۲۰ درجه

مناسب ترین دمای که برای خانه پیشنهاد می شود، ۲۰ درجه سانتی گراد است که در این دمای مطلوب، هوا، نه سرد و نه گرم است.

۱۴ برابر

برخلاف توصیه هایی که در زمینه صرفه جویی می شود، مصرف انرژی در ایران بسیار زیاد است. بنابراین مشکل از جای دیگری نیست می گیرد و یا صرفه جویی برطرف نمی شود. نرخ مصرف انرژی در ایران ۱۴ برابر ژاپن و ۴.۴ برابر مصرف جهانی است.