

سالاد تخم مرغ و نخود

شادفر

سالادها از محبوب ترین و متنوع ترین ترکیب های غذایی در سراسر جهان هستند که بیشتر به عنوان پیش غذا سرو می شوند. اما خیلی از آن ها به دلیل ترکیباتی که دارند قابلیت جایگزین شدن با وعده های اصلی را دارند. سالادها از ترکیب سبزیجات مختلف همراه با چاشنی هایی مانند سرکه، سس، نمک، فلفل، آب لیمو، آب غوره و... تشکیل می شوند که معمولاً به صورت سرد سرو می شوند و ممکن است افزون بر سبزیجات مواد غذایی دیگری مانند تخم مرغ، حبوبات پخته، گوشت و پنیر نیز به آن ها اضافه شود که در این صورت ارزش غذایی شان بیشتر می شود. سالاد تخم مرغ و نخود هم یکی از انواع سالادهای سرد و مقوی است که برای تهیه آن می توان از ترکیب کاهو با تخم مرغ و نخود پخته و سایر سبزیجات استفاده کرد.

مواد لازم

- نخودپخته: ۱۴۰ گرم
- کوجه کیلاسی: ۵ عدد
- تخم مرغ آبپز: ۲ عدد
- پیاز: ۱۰۰ گرم
- جعفری: ۱۰۰ گرم
- یک قاشق غذاخوری روغن زیتون:
- یک چهارم قاشق چای خوری

دستور پخت

ابتدا جعفری و گوجه های گیلادی را خرد و با نخود مخلوط کنید.

پیاز، نمک، فلفل و روغن زیتون را به مخلوط بالا اضافه کنید.

در نهایت تخم مرغ ها را خرد و به مواد بیفزایید.

نکته

روز

چاقو باید تیز و تمیز باشد



شادفر

چاقو جزو ابزارهای کاربردی در هر آشپزخانه ای است. وجود این ابزار ضروری است. اما نگهداری و ورش استفاده ایمن از آن بسیار مهم است. توجه به بعضی نکات درباره استفاده از کارهای آشپزخانه و سفری کمک می کند صدمه های جسمی کمتر و کار در آشپزخانه ایمن تر شود.

چاقوی تیز

زمانی که برای برش زدن از چاقوی کند استفاده می کنید، باید نیروی بیشتری اعمال کنید. در نتیجه احتمال اینکه چاقو لیز بخورد و خطر آسیب افزایش یابد، بیشتر است. بنابراین تیز نگه داشتن چاقوهایکی از راه های آسان حفظ ایمنی آن هاست. برای این کار می توانید از چاقو تیز کن یا سنگ مخصوص برای تیز کردن تیغه چاقو استفاده کنید.

چاقوهای تمیز

پس از اینکه از چاقو استفاده کردید، آن را بشویید تا آلودگی جذب نکند. رها کردن چاقو روی تخته کار یا داخل سینک، آشپزخانه را به هم ریخته و امکان آلودگی و آسیب دیدگی را بیشتر می کند. همچنین وجود پس مانده غذا روی چاقو آن را لغزنده می کند و امکان لیز خوردن از دست بیشتر می شود.

چاقوهای مناسب

انتخاب درست یک چاقو با اندازه تیغه مناسب هم یکی از نکات اساسی ایمنی است. برای نمونه تیغه های نازک برای برش دادن حجم زیادی از گوشت مناسب نخواهد بود. بنابراین بهتر است از یک ساطور استفاده کنید. برای فیله کردن از چاقوی مرغ و برای خرد کردن گوشت از چاقوی قصابی استفاده کنید. چاقوهای دنداندار برای برش مواد غذایی دارای بافت نرم به عنوان نمونه گوجه فرنگی و بادامجان استفاده می شوند.

چاقو، نه در یازکن!

به یاد داشته باشید از چاقو به عنوان در یاز کن، پیچ گوشتی و کاتر برای خرد کردن مواد غیر غذایی استفاده نکنید.

نگهداری از چاقو در جای مناسب

برای نگهداری از چاقوها در آشپزخانه جای مناسبی در نظر بگیرید که بی خطر باشد. اگر زیاد از آن ها استفاده نمی کنید، دور تر از فضای کار خود قرار دهید. بهتر است از یک نگه دارنده چاقوی مخصوص استفاده کنید تا ایمن تر باشد. همچنین می توانید برای تمیز و بهداشتی ماندن چاقوها از کیف های چاقو یا جعبه های قابل حمل استفاده کنید.

مهارت درست گرفتن چاقو

استفاده از یک تخته کار هنگام برش مواد آماده شده به شما کمک می کند تا برش های بی درپی انجام دهید. بدون اینکه به دستتان آسیبی برسد. چاقو هایی با دسته ضعیف، خطر آسیب دیدگی و خراب شدن ابزار آشپزخانه را بیشتر می کنند. هنگام خرد کردن به وضعیت دستتان توجه داشته باشید. دستی که چاقو را با آن گرفته اید، باید به دسته چسبیده باشد. همچنین اگر هنگام کار با چاقو تمرکز کافی نداشتید، آن را زمین بگذارید و در زمان بهتر به کار ادامه دهید. با این کار خطر کمتری شما را تهدید می کند.

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 یا ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵، داخلی: ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰۰۰، پیام رسان: ۹۵۴۶۵۸۵۰۰۰

نمایش خانگی!

درباره تجمّل گرایی و افراط در خرید لوازمی که محیط خانه را تبدیل به نمایشگاهی بدون استفاده می کند



سوزه روز

سمیرا شاهیان | چندی پیش به خانه زوجی جوان از اقوام دعوت شدیم. خانه که چه بگویم، نمایشگاهی از لوکس ترین وسایل منزل، زوج جوان، وسایل زینتی و تجملاتی جهیز به شان را طوری با حساسیت و ظرافت چیده بودند که از نشستن روی میل یا برداشتن فنجان چای اِبادا شتیم که میادا! اتفاقی بیفتد. به هر طرف که نگاه می انداختیم تعدادی مجسمه و ظرف زینتی بود که با توجه به سلیقه صاحب خانه، احتمال می دادیم پول زیادی پایش داده باشند. در مدت کوتاهی که در خانه آن ها بودیم، حرف خاصی بنیمان رد و بدل نشد. جز اینکه خانم جوان از وسواسی می گفت که در تهیه جهیز به به خرج داده بود و اینکه برای هر وسیله ای در کدام شهر ها گشته که بالاخره مارک مورد نظر را بیابد. چند دقیقه ای هم از ظرف های داخل بوفه می گفت که هر کدام از کریستال ها چه ویژگی ای دارند و جور کردنشان چقدر دشوار بوده است. موضوعی که در این بین ذهن مارا درگیر کرد. سابقه ای بود که از زندگی پیش از ازدواج اقادر شهر مان دیده بودیم. همین فرد در زمان دانشجویی اش با یک فرش معمولی، احاق گاز، یخچال ساده و وسایلی اندک، اما کاربردی زندگی می کرد. بعد از این دید و بازدید در راه برگشت به همسرم گفتم چقدر زندگی برخی از ما ایرانی ها شبیه این فامیلان است. یعنی حاضریم بیشترین هزینه ها را صرف بی کار برد یا کم مصرف ترین وسایل کنیم که فقط نشان دهم خانه وزندگی ما چنین و چنان است. در واقع حاضریم هرگز به بعضی از علایقمان نرسیم و هزینه آن را صرف بعضی تجمّلات و ظاهر سازی ها کنیم. موضوعی که قصد داریم در مطلب امروز بیشتر به آن بپردازیم.

وسایلی که خانه را شیک می کند!

شیک و تجملی ساختن خانه ها، بلایی است که شاید به جان بیشتر آدم های این دوره و زمانه افتاده است. اگر تار یخچه جست و جوی مجازی روی گوشی بعضی از همین آدم ها را بررسی کنیم، پُر است از عبارت هایی مانند، «روش های ساده برای تزئین خانه شیک»، «وسایلی که خانه را شیک می کنند»، «وسایل منزل لاچپری»، «صد ها هزاران عبارت دیگر که همه آن ها برای رسیدن به خانه وزندگی هایی است که بتوان با آن چشم فک و فامیل را درآورد.

خانه را موزه نکنیم

راه آن ها اختصاص می دهند. فرض کنید خانمی که دست کم یک عمل جراحی روی صورتش انجام داده است، دوست دارد توی استکان های کمر باریک چای بنوشد، در حالی که هیچ خاطره ای با آن ها ندارد. فقط به این دلیل که در خانه کسی یک سماور زیبا یا سرویس چای خوری قدیمی دیده است، این اجناس را جور

استکان های کمر باریک قجری، سینی های قلم کاری، سماورهای تزئینی طلایی، ترمه و پارچه های سوزن دوزی و شمعدان های قدیمی بخشی از انواع و اقسام وسیله های زینتی است که در این سال ها افراد شاید به نیت خاطره بازی، هزینه های زیادی برای خریدشان صرف می کنند و بخشی از دکور خانه شان

و در خانه جاداده است. اینجا است که می گویند «هیچیش به هیچیش نمیداد!» در واقع برخی در ظواهر فردی متجدد و در چیدمان خانه و زندگی، طرف دار نوستالژی هستند و هر چه به چشم بیاید و چشم دیگران را در بیاورد، می خواهند! در کلام زیبایی امام علی^(ع) در نهج البلاغه درباره نفی تجمّل پرستی چنین آمده است،

«خداوند حج، خانه محترم خویش را که قبله انبوه مؤمنان قرارش داده است بر شما واجب ساخت تا بی هیچ تشریفاتی چو نان چارپایان، بی تکلف و فارغ از پیرایه های تمدن انسانی، به درون روید یا همچون کبوتران آزاد به سویش پناه آورید.»

پُر دادن با کار گر خانگی



برخی هم زندگی پر تجمّلات را از حدمی گذرانند و دیگر با خرید وسایل لوکس یا اجناس عتیقه و قدیمی اغنانمی شوند. این دسته پُرشان به گماشتن یک فرد دائمی برای کارهای خانه است. واقعیت این است که غرف، نقش تعیین کننده ای در زندگی ما دارد. هر کاری را متناسب با زمانه و عرف خودش باید انجام داد. همان طور که غذای امروزی ما همان قوت ساده شیر و خرما و یک کفه دست نان گذشتگان نیست، برخورداری از کارگر دائمی در خانه، جز در مواقعی که استثناست، برای فخر فروشی پسندیده نیست.

وبترین دستگاه های برقی



مانند تخم مرغ آب پز کن، گره گیر برقی و اسپرسوساز و... گذشته از این وسایل بی کاربرد برخی گویی وظیفه دارند هر کاربری جدید از وسیله ای را بخرد. برای نمونه فرد یک جاروبرقی سطلی یا کیسه ای دارد، اما مسحور تبلیغات می شود و با هدف

آشپزخانه بعضی خانه ها هم کلکسیون از لوازم برقی است، دستگاه هایی که به اعتراف دارند نشان در طول زندگی هیچ کاربردی نداشته و فقط بی خودی جهت کابینت هایشان را اشغال کرده است،

خداوند بینوایی را نمی پسندد، اما...

یکی از یاران حضرت پرسید، چگونه؟ ایشان پاسخ دادند: لباس تمیز پوشیدن، خوشبو کردن خود و استعمال عطر، نیکو و زیبا ساختن خانه و کاشانه، جارو کردن جلو در خانه، چراغ روشن کردن پیش از غروب (که موجب رفع فقر و زیادی روزی می شود).

و دینی خارج شده ایم. در همین زمینه امام جعفر صادق^(ع) فرموده اند: «خداوند زیبایی و خود آرائی را دوست دارد و بینوایی و قیافه فقر آلود را ناخوش می دارد. بهرگاه خداوند به بنده ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند.»

عقل های ضعیف را فاسد می کند... در واقع اسلام سبک زندگی درست، میانه، راحت و در مسیر رضای خداوند را برای ما فراهم کرده است، اما ما انسان ها با جاده های انحرافی مختلفی که برایش درست کرده ایم، سبک زندگی را تغییر داده ایم و از مسیر صحیح زندگی اسلامی

میانه روی در تجمّل



وضع خود برسد و الگویی برای دیگر افراد در این زمینه باشد. همچنین پیامبر گرامی اسلام^(ص) در سخن گهرباری به ویژگی تجمّل پرستان و رفاه دگان چنین اشاره می کند: به زودی بعد از شما مردمی می آیند که غذاهای خوشمزه و رنگارنگ دنیا را می خورند و به

اسلام در استفاده از انواع زینت ها- همچون همه موارد حد اعتدال و میانه روی را برگزیده و هرگونه افراط و تفریط را مردود شمرده است. بنابراین شایسته است فرد مؤمن در هر شرایط مالی ای که قرار دارد و در عین حفظ ساده دلی، به ظاهر وسرو

می داند. چنین افرادی به سبب آرزو طمع خویش هر چه به دنیا و تعلقات مادی آن بیشتر وابسته می شوند، آلودگی شان به دنیا بیشتر می شود و در نتیجه از امور معنوی فاصله و از انسانیت خویش بُهی خواهند شد و در سراسیمگی هلاکت می افتند.

دنیا سخت می چسبند و روز و شب روبه سوی آن دارند و به جای خدایشان، دنیا را به خدایی می گیرند.» بنابراین با تأمل در آیات و روایت ها درمی یابیم که تجمّل پرستی و رفاه زدگی، مانعی است برای کامل شدن انسانی که دنیا را محل گذر و کسب توشه برای آخرت