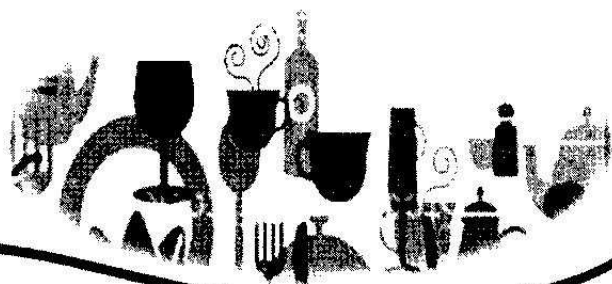


نوشیدنی داغ

نوشیدنی یخ زده

www.ketab.ir

گردآوری و ترجمه: محمد مبین دادروش



فهرست

- مقدمه..... ۱۰
- چای شیر و عسل..... ۱۳
- هات چاکلت خانگی..... ۱۵
- قهوه کریول..... ۱۷
- بمب اسپرسو با زرده تخم مرغ و شیر..... ۲۱
- هات چاکلت مکزیکی..... ۲۳
- شربت به لیمو..... ۲۷
- چای میوه ای با طعم نعناع..... ۲۹
- شربت سکنجبین و خیار..... ۳۱
- میلک شیک خرما و نارگیل..... ۳۶
- اسموتی رژیمی سیب..... ۴۰
- نوشیدنی گاسپاچو..... ۴۵
- نوشیدنی هورچاتا..... ۵۲



- ۵۵ یخ در بهشت هندوانه
- ۶۲ اسموتی بلوبری
- ۷۲ آیس پک خانگی
- ۷۷ فالوده رویال
- ۸۶ انواع قهوه سرد
- ۸۷ قهوه سرد
- ۸۹ موکا کولای سرد
- ۹۱ آیس کافی با شیر
- ۹۳ آیس کافی کاراملی با نمک
- ۹۷ آیس موکا
- ۹۹ قهوه دالگونا
- ۱۰۱ آیس کافی با دارچین و چیلی
- ۱۰۳ آیس کافی ویتنامی
- ۱۰۵ آیس کافی استرالیایی



- ۱۰۸ آیس کافی با گلاب و هل
- ۱۱۰ قهوه با شیر و موز
- ۱۱۲ قهوه کلد برو
- ۱۱۴ آیس کافی با شکلات و کره بادامزمینی
- ۱۱۶ لیموناد آیس کافی
- ۱۱۸ آیس لته با عسل و نمک
- ۱۲۰ چند نوشیدنی خنک کننده و ضد عطش
- ۱۲۰ نوشیدنی خاکشیر و تخم شربتی
- ۱۲۱ آب آلبالو
- ۱۲۲ آب زرشک
- ۱۲۳ شربت سکنجبین
- ۱۲۵ شربت زعفران
- ۱۲۷ نکات تهیه شربت زعفران خانگی:
- ۱۲۸ شربت خاکشیر



- ۱۳۰ شربت سکنجبین
- ۱۳۱ تخم شربتی
- ۱۳۲ شربت گلاب
- ۱۳۹ شربت آبلیمو
- ۱۴۱ شربت بیدمشک
- ۱۴۳ شربت زردآلو و عسل
- ۱۴۴ عرق کاسنی
- ۱۴۵ شربت نعنا و عسل
- ۱۴۶ شربت تمبر هندی
- ۱۴۷ نوشیدنی های سرد با پایه آب
- ۱۴۹ نوشیدنی موهیتو
- ۱۵۴ یخ در بهشت انرژی زا
- ۱۵۵ شیر طالبی



نوشیدنی ها، بخش مهمی از مواد غذایی مورد نیاز روزانه ما را تشکیل می دهند. آشامیدنی ها از خواص ویژه ای برخوردار بوده و تأثیر خاصی بر روی کلیه سیستم بدن می گذارند. همان گونه که انتخاب یک نوشیدنی مناسب و مغذی، تأثیر مطلوبی در بهبود سلامتی انسان دارد، عدم توجه در انتخاب آن، زیان های فراوانی را در بر خواهد داشت.

انتخاب آشامیدنی، باید با نوع آب و هوا تناسب داشته باشد.

خواص نوشیدنی ها

نوشیدنی سرد در سرما و نوشیدنی گرم در گرما لذت بخش نیست، زیرا نوشیدنی ها موجب تغییر در درجه حرارت پوست می شوند. هنگامی که احساس می کنیم، رگ های زیر پوستی منقبض می شوند و یک نوشیدنی گرم موجب انبساط رگ های خونی مزبور شده و خون بیشتری را به طرف پوست می راند در نتیجه شخص احساس گرما می کند. عکس این عمل نیز با آشامیدن یک نوشیدنی خنک اتفاق می افتد. استفاده از آشامیدنی های تهیه شده از آب انواع میوه ها و سبزی های فصل، از خواص ویژه ای برخوردار است و موجب نشاط روح و تقویت جسم میشود. همچنین آب، شربت ها، عرقیات گیاهی و انواع چای از نوشیدنی های مفیدی هستند که برای بدن لازمند. در صورتی که چای سیاه و یا قهوه دوست دارید، دو تا سه فنجان در روز برای یک فرد بالغ و سالم مفید است.

البته این دو فنجان چای و یا قهوه را نباید جزء ۵/۱ تا ۲ لیتر مایعات مورد نیاز بدن به حساب آورد زیرا کافئین قهوه و چای، موجب تحریک بدن و دفع مایعات می گردد.

خاصیت نوشیدنی ها

از نظر پزشکی ترکیب یک نوشیدنی بهتر است دارای خواص زیر باشد:

- (۱) حاوی املاح و ویتامین های طبیعی و مواد آنتی اکسیدان باشد.
- (۲) دارای خواص تونیک (همگام با سیستم بدن) باشد.
- (۳) در تهیه آن از مواد مصنوعی و افزودنی های مضر استفاده نشده باشد.
- (۴) هنگام مصرف دمای مناسبی داشته باشد.
- (۵) کاملاً بهداشتی و استاندارد باشد.
- (۶) به سیستم بدن آسیب نرساند و باعث ترمیم التهابات و دفع سموم گردد.

مهمترین خواص نوشیدنی ها

آب های معدنی، آب میوه ها، چای های گیاهی و عرقیات سنتی و یا حتی آب معمولی گوارا نیاز بدن را تأمین می کنند به همین جهت جز، بهترین نوشیدنی ها محسوب می شوند. می توان آب های معدنی را با آب میوه ها مخلوط کرده و مصرف نمود. با مصرف دم کرده گیاهان دارویی ضمن این که تراز آبی بدن خود را تنظیم می کنید، می توانید از مزایا و ترکیبات آنها نیز بهره بگیرید. این دم کرده ها همچنین برای هضم غذا مفید است.

