گوناگون

Khabarbanovan.ir Khabarbanovan.com

خبر

شنبه/ ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۱ /شماره ۳۷۶۹

شگفتی‌های مصرف پاپ کورن برای زنان

پـاپ کورن یکـی از معروف تریـن خوراکی‌های جهان اسـت که بیـن خانم‌ها طرفـداران زیـادی دارد؛ اما این خوردنی سرگذشـتی دارد که شـاید تـا به حال به گوش‌تان نخورده باشد.

*دانشمندان آثار به جای مانده از دانه‌های ذرت بو داده را درون غاری در مکزیک یافتند که عمر آن چهار هزار سال بود.

*در افسـانه تمدن آزتک آمده اسـت که در هر دانه ذرت یـک دیو خانه دارد و حرارت سبب عصبانیت این دیو می‌شود، هر چقدر حرارت ذرت بیشتر می‌شود خشم دیو بیشتر و بیشتر می‌شود تا جایی که از شدت عصبانیت می‌ترکد.

*مصرف پاپ کورن تأثیر شـگرفی بر روی دسـتگاه قلب و عروق داشته و و چین و چروک را به تأخیر می‌اندازد.

*اگر مبتلا به بیماری دیابت هستید، پاپ کورن بخورید.

یـک فنجان ذرت بوداده فقـط ۳۰ کالری دارد. بنابراین می‌توانید بدون نگرانی از اضافه وزن از آن استفاده کنید.

*یکی از مزایای پنهان ذرت بو داده، این اسـت که این خوراکی، به حداقل زمان برای هضم نیاز دارد.

* اگـر پاپ کورنی بخورید که در کـره غلتانده و از طعم دهنده‌های مصنوعی در آن استفاده شده است، شاید این مزایایی که از آن صحبت می‌کنیم را دریافت نکنید.

*مصـرف منظـم این مـاده غذایـی باعـث افزایش حجـم ادرار شـده و روش فـوق العاده ای بـرای حفاظت از دسـتگاه ادراری در برابر بروز عفونت‌ها محسـوب می‌شـود.البته پاپ‌کورنی که در مایکروفر درسـت می‌شود حاوی پرفلوئورواکتانوئیک اسـید است که ماده‌ای سرطان‌زا محسوب می‌شـود. پیشنهاد می‌کنیم شما نیز برای سلامتی بیشتر دانه‌های ذرت را خودتان در ماهیتابه تفت داده و به ذرت بوداده تبدیل کنید! البته زیاده روی در مصرف ذرت بوداده موجب سـوهاضمه و مشکلات گوارشی می‌شود و مصرف پاپ کورن به مبتلایان به واریس هم توصیه نمی‌شود.

خواندنی

تضمین سلامت و زیبایی اهل خانه با مصرف شیر بادام خانگی

شیر بادام یک نوشیدنی خوش طعم است که از ارزش غذایی بالایی برخوردار می‌باشد و مصرف آن برای سلامت بدن بسیار مفید است، طبیعت شیر بادام گرم و تر است.

مزایای شـیر بادام: کمک به مدیریت وزن، سالم نگه داشـتن قلب، قوی شدن اسـتخوان‌ها، درخشان نگه داشتن پوست و تقویت عضلات.

افـزون برایـن هضم شـما را کنترل می‌کنـد. حاوی لاکتـوز نیسـت.طعم بهتری از شـیر گاو دارد. به سـرما بـرای نگه داشـتن احتیاج ندارد.شـیر بـادام منبع عالی آنتی اکسـیدان‌ها اسـت. به همین ترتیب، می‌تواند بدن را به سـرعت در تعادل رادیکالـی بازگرداند. آن‌هایی که بیش از حد آنتی اکسـیدان زیادی در بدن خود دارند، در کمتر از یک هفته احسـاس تغییر می‌کنند. پیشگیری از میگـرن، بهبود بینایی، رابطه خوب با دمای پایین، مبارزه با سرطان، تقویت ایمنی بدن، کمک به خواب آرام، کمک به درمان آکنه و تقویت سـلامت مو، از دیگر خواص شیر بادام اسـت. علاوه بـر اینکه می‌توانید هر روز شـیر بادام مصـرف کنید، می‌توانید موهای خـود را دو بار و به مدت سه بار در هفته بشویید.

خواص شیر بادام برای نوزادان و کودکان

شـیر بادام حـاوی مواد مغـذی فراوانی اسـت که به بهبود رشد مغز نوزادان و کودکان کمک می‌کند و موجب کاهش خطر ابتلا به آلزایمر در بزرگسـالی می‌شـود. شیر بادام شـاخص گلیسمی پایینی دارد و به کنترل قند خون در نوزادان و کودکان کمک کرده و سـبب می‌شود آنها در بزرگسـالی دچار دیابت نشـوند.پس از مشورت با پزشک می‌توانید شـیر بادام را از سـن ۶ ماهگی به رژیم غذایی نوزاد خود بیفزایید.

خواص شـیر بادام برای جنین و زنان باردار:

شـیر بادام ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوانی دارد بنابراین مصرف آن در زنان باردار سـبب رشد جنین و تقویت بدن زنان باردار خواهد شـد. همچنین شیر بادام حاوی کلسیم فراوانی است که به تقویت استخوان‌های زنان باردار کمک کرده و ابتلا به پوکی اسـتخوان را کاهش می‌دهد. کلسیم موجود در شیر بادام سبب کاهش فشار خون بالا در دوران بارداری می‌شـود و خطر ابتلا به پره اکلامپسی را کاهش می‌دهد. ویتامین E موجود در شیر بادام برای درمان آکنه و لکه‌های پوسـتی دوران بارداری مفید است. خواص شیر بادام در دوران شـیردهی: شـیر بادام حـاوی مواد مغذی فراوانـی اسـت و مصرف آن در دوران شـیردهی سـبب می شود خانم‌های شیرده دچار ضعف و گرسنگی نشوند.

برای تهیه شیر بادام خانگی:

۲۰۰ گـرم مغز بادام را مدت ۸ تا ۱۲ سـاعت در یک ظرف آب خیس کنید. سـپس پوسـته‌های قهوه ای رنگ روی مغـز بادام‌ها را جدا کنید و مغز بادام‌ها را در مخلوط کـن بریزید و ۴ فنجان آب به آن‌ها بیافزایید پس از چند دقیقه ، ترکیب آب و مغز بادام‌ها را مخلوط نمایید. سپس مخلوط به دسـت آمـده را صاف کنید. خمیـر بادام باقی مانده را می‌توانید خشـک و آسـیاب کرده و به عنوان آرد بادام اسـتفاده کنید. شیر بادام را در یک ظرف شیشه ای تمیز دردار بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

نکته

تکنیک سر آشپزها برای بهتر شدن طعم پیاز خام

اگرچه شستن سبزیجات تازه ضروری است، اما شستن پیـاز قبل از پخـت ضرورتی نـدارد. پیازها نـه تنها دارای پوشـش بیرونی محافظ هستند، بلکه از نظر قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها هم به عنوان یکی از تمیزترین سبزیجات شناخته می‌شوند. به علاوه، حرارت دادن پیاز میکروب‌های مضـر را از بین می‌برد. با این حال، اگر می‌خواهید پیاز خود را بـه صورت خام مصـرف کنید، بایـد آن را در آب خنک بشـویید؛ همچنین، اگر پیاز شـما علائم واضحی از کثیفی دارد، بایـد قبل از برش آن را تمیـز کنید.به طور کلی، اگر می‌خواهیـد پیاز را بپزید، اسـتفاده از پیاز شسـته نشـده بی‌خطر است.

برای شسـتن صحیح پیاز، این سـه مرحله را دنبـال کنید: دو لایـه رویی را جدا کرده و تمام پوسـت بیرونـی آن را بکنید و ریشـه‌ها را با چاقـو ببرید. پیاز خود را زیرآب جاری خنک نگه دارید و هر گونه آلودگی آشـکار را پـاک کنید. بعـد از چند ثانیه آب را ببندیـد و پیاز را با دستمال کاغذی خشک کنید.

چگونه پیاز را برای سالاد بشوییم؟

اگـر می‌خواهید پیاز از قبل خرد شـده را برای سـالاد بشـویید، می‌توانید برش‌های پیاز خود را در یک صافی قرار دهیـد و برای چنـد ثانیه زیر آب خنـک بگذارید. از طرف دیگر، می‌توانید برش‌های پیاز خود را در یک کاسه آب سرد بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه قبل از صاف کردن آن‌ها بماند.

یک تکنیک سر آشپزی

همانطور که برش‌های پیاز شما در آب می‌مانند، بخشی از تندی و بوی ناخوشـایند خود را از دسـت می‌دهند. در واقع، بسیاری از سرآشپزها زمانی که می‌خواهند پیاز خامی با طعم ملایم‌تر و شـیرین‌تر داشته باشند، از این استراتژی استفاده می‌کنند.

آیا پیاز را قبل از نگهداری بشوییم؟

شـما نباید پیاز خـود را قبل از نگهداری آن بشـویید. برای اینکه بیشـترین ماندگاری را داشته باشید، باید آن‌ها را خنک و خشـک نگـه دارید. آب یا رطوبـت بیش از حد می‌توانـد کپک ایجاد کند. زمانی که پیاز در فضایی با تهویه و دمای مناسـب نگهداری شـود، معمولا بین ۷ تا ۱۴ روز دوام مـی‌آورد. پیازهایی را که ظاهـر خوبی ندارند و خراب هستند، دور بریزید.

در مورد پیازچه چه‌طور؟

پیاز سـبز یا پیازچه یک چاشـنی محبوب در غذاهای آسـیایی اسـت و اگرچه با پیازهای معمولی متفاوت به نظر می‌رسند، اما روش تمیز کردن یکسانی دارند.

حکایت‌های زنانه از «مصر باستان»

در مصر باستان، زنان و مردان هر دو آرایش می‌کردند، اما این موضوع بیشتر از آنکه برای زیبایی باشد، به جهت محافظت در برابر آفتاب سوختگی و بادهای شنی بود

زنان در مصر باستان در تمام زمینه‌ها، به جز اشتغال با مردان مساوی بودند. آن‌ها می‌توانستند با هر که می‌خواهند ازدواج کنند، طلاق بگیرند، مالک دارایی‌شان باشند، هرچه می‌خواستند را خرید و فروش کنند، آزادانه سفر کنند و...

گزارش

حقایق شگفت انگیز زیادی درباره مصر باستان وجود دارد که تا به حال حتی به گوش‌تان هم نخورده است، بخشی از این حقایق به زنان این دوران اختصاص دارد.

* مصر باسـتان شـاهد اختلالات پزشـکی و ژنتیکی بسیاری بوده اسـت. مثلاً کوتولگی یا کوتاه قدی پدیده‌ای خیلی رایج در آن زمان بود و این افراد خیلی هم محترم بوده‌اند.

* زنـان در مصر باسـتان از مدفـوع کروکودیل بـرای جلوگیری از بارداری استفاده می‌کردند.

*بعضی از فرعون‌ها، خدمتکاران‌شـان را با عسـل می‌پوشـاندند تا مگس‌ها به آن‌ها بچسبند و مزاحم فرعون نشوند.

* مصریان باستان خیلی به بهداشت و زیبایی اهمیت می‌دادند. برای مثال مردان کل بدن‌شـان را اصلاح کرده و برای خوشبو شدن از رایحه گل‌ها استفاده می‌کردند.

* سوزن کلئوپاترا (Cleopatra needle) یک ستون هرمی شکل مصری اسـت که در سال ۱۸۸۱ از اسـکندریه مصر به نیویورک منتقل شـد. این اثر باسـتانی در مدت کوتاهی که در آمریکا حضور داشته، به نسبت ۳ هزار سالی که در مصر بوده آسیب بیشتری دیده و علت اصلی این موضوع هم آلودگی و باران‌های اسیدی است.

* زنان در مصر باسـتان تقریباً در تمام زمینه‌ها، به جز اشـتغال با مردان مسـاوی بودند. آن‌ها می‌توانسـتند با هر کـه می‌خواهند ازدواج کنند، طلاق بگیرند، با یک‌سـری محدودیت شغل‌هایی که می‌خواستند را داشـته باشند، مالک دارایی‌شان باشند، هرچه می‌خواستند را خرید و فروش کنند، آزادانه سفر کنند و ....

* یکـی از رایج‌ترین افسـانه‌های مصری این اسـت کـه وقتی یک فرعون می‌مرد، خانواده‌اش، خدمتکارانش و سایر مقامات، زنده با او دفن می‌شـدند. ولی بهتر اسـت بدانید که این نوع فداکاری‌ها چند باری در تاریخ مصر باستان اتفاق افتاده، اما یک عمل رایج نبوده است.

* در مصر باسـتان، زنان و مردان هـر دو آرایش می‌کردند، اما این موضوع بیشـتر از آنکه برای زیبایی باشـد، به جهـت محافظت در برابر آفتاب سوختگی و بادهای شنی بود.

* وقتی بدن یک انسـان مومیایی می‌شد، تمام اعضای داخلی‌اش به جز قلب از آن خارج می‌شـدند. مصریان بر این باور بودند که قلب منبع خرد، احساسات، حافظه، روح و شخصیت است.

* مصریان باسـتان اولین کسـانی بودند که تقویم ۳۶۵ روزه را که تقریباً مصادف با سـال خورشیدی است استفاده کردند. آن‌ها این کار را برای تعیین زمان سـیل نیل انجام دادند. اولین نسخه از تقویم به حدود ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد برمی‌گردد.

* گربه‌ها، مقدس‌ترین حیوانات مصری بودند. وقتی گربه‌ای می‌مرد، آن خانـواده برای عزاداری، ابروهایشـان را می‌تراشـیدند. گربه‌ها اغلب مومیایی شده و در قبرستان مخصوص گربه‌ها دفن می‌شدند.

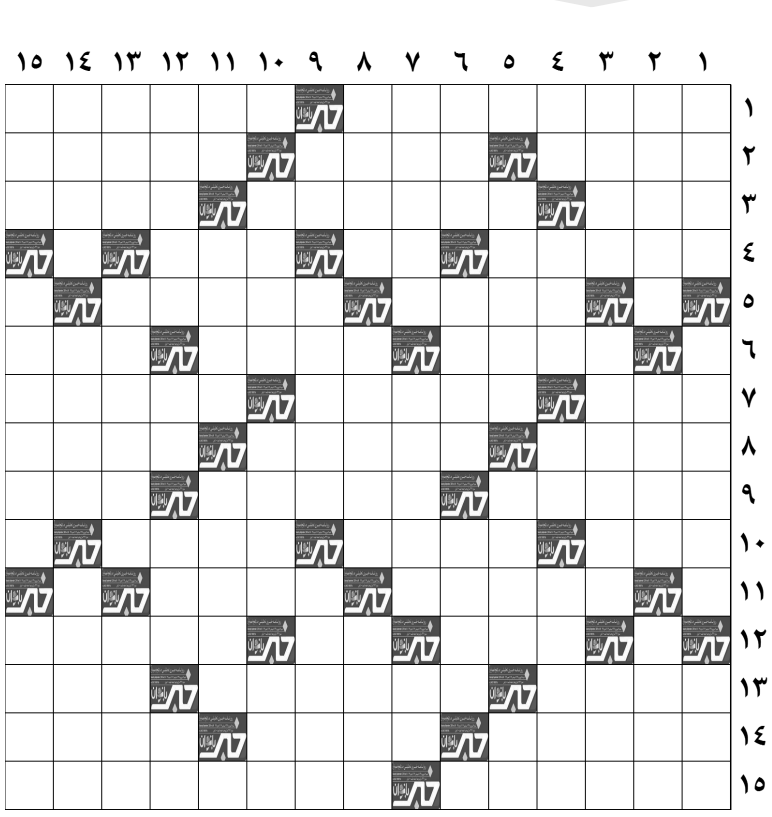
جدول با جایزه

برای سرگرمی خوانندگان گرامی «**خبر ویژه بانوان**» جداول متفاوتی تدارک دیده‌ایم که در هر شـماره، یکی از آنها را برایتان چاپ می‌کنیم و حل آن در دو شـماره بعد به نظرتان می‌رسـد. از میان عزیزانی که جداول مربوطـه را به‌طور صحیح حل و آن را برایمان ارسال کنند، هر هفته به قید قرعه به یک‌نفرشان جایزه‌ای تقدیم می‌کنیم.

برنده این هفته: سحر محمدی‌زاده

پاسخ‌ها باید حداکثر تا «روز پنجشنبه همان هفته چاپ جدول» به آدرس: شیراز/تقاطع خیابان‌های هدایت و شهید فقیهی/صندوق پستی:۷۹۸-۷۱۳۶۵ به دستمان برسد.

جدول شماره ۸۳



افقی:

۱ - از مشـاغل حسـاس، پردردسـر ولـی پردرآمد زنانه - هنر و شغلی زنانه که بسیار سرگرم کننده بوده و کار زیبایی می‌باشد

۲ - گوشـه ای در بیات تُرک - مستمری - داروی بهداشتی مقوی

۳ - شتر عرب - نامی برای خانمها - اینگونه هم همسر حضرت ابراهیم است

۴ - غذای ایرانی - شـهر ایسـتاده - حکم دادگاه

۵ - ظرفـی بـرای پذیرایـی - نوعـی پیچ گوشتی

۶ - منحنی درجه دوم - پولدوست - کمیت

۷ - بـا نـاز آید - بخش فنی صدا و سـیما - رجحان

۸ - جزیـره ای در کشـورمان - پایه‌هـا - همراه داماد

۹ - چوب خمیر صاف کن - لیف ظرفشویی - دیدگاه‌ها

۱۰ - چینـه دیوار - بیمارسـتان تهران - بمعنی تازه

۱۱ - آنکـه به تازگی صاحب مالی شـده - حراف

۱۲ - بالاپـوش - عدد بازیکنـان یک تیم فوتبال در زمین! - نام میوه ای شیرین

۱۳ - یکـی از القاب امام نهم شـیعیان - از میوه‌ها - وظیفه داس

۱۴ - بد اندیشـی - پرتلاش - از بسـتگان مادری

۱۵ - میوه بنفش، قرمز و خوشـمزه - این بانو به خاطر خدمات انسان‌دوسـتانه‌اش در سـال ۱۹۷۹، جایزه صلح نوبـل را به خود اختصاص داد

عمودی:

۱ - یـواش - شـیرازی اش خوردن دارد - خروش

۲ - نوار گیسـو - نام دیگر داریوش سوم - سران و امرا

۳ - شـهری در شمال کشـورمان - ماهی قوطی - واژه درد

۴ - حرف تمسـخر - محور - شـهر توت - معاون و دستیار

۵ - آشیانه، مقام - مرکز بخش جلگه قدیم شهرستان اصفهان - اشاره به ذات حق

۶ - غلام - مارکی بر لوازم آرایش - هنگام

۷ - نام گلی - طول - کالای دست اول

۸ - پدر مرده - دامن بلند - آرام خودمانی

۹ - مخترع تلفن - چسـت و فرز - مهمانی برای عروس و داماد

۱۰ - نـام فرشـته‌ای - روشـن و درخشان - آموزش

۱۱ - برهنـه - خمیـده - همـراه قاشق

۱۲ - نوعی غذای آماده - از خدایان باسـتان - شـیره اش کتیراست - دختر

۱۳ - ظرف - نقاشـی روی شیشه- دیوار

۱۴ - آدم ناشـی بـه کرمان می‌برد - واحد شمارش قدیمی معادل پانصد هزار - شهر دریاچه طشک در فارس

۱۵ - در موقع تعجب می‌خورند - وسیله‌ای برقی جهت آماده کردن و گرم نگه داشـتن چایی - نامی زیبا برای بانوان

حل جدول شماره ۸۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ع	ر	و	س	ک	س	ا	ز	ی	■	ا	ی	ت	ا	م
۲	ط	ا	ق	ه	■	ف	ت	و	ت	■	ت	و	س	ر	خ
۳	ر	ه	ا	ی	ی	■	و	چ	ی	ن	■	ک	ل	ن	ل
۴	م	و	ر	■	ه	ش	■	ی	م	ا	م	■	س	ب	و
۵	ا	ر	■	س	و	ه	ا	ن	■	ن	و	ب	ل	■	ط
۶	ی	■	ا	ن	د	ل	س	■	ک	ن	س	ل	■	ک	ک
۷	ه	ل	و	■	ا	ا	■	م	ل	ا	س	■	ه	و	ن
۸	■	و	ا	ه	■	ل	و	س	ت	ر	■	ن	م	ک	■
۹	ز	ا	ر	■	ش	ا	ل	ی	■	ک	گ	■	س	ی	ر
۱۰	ی	ش	■	ک	ا	ه	و	■	ف	ی	ل	ت	ر	■	س
۱۱	ر	■	ف	ر	ع	ی	■	د	و	ل	ا	ب	■	ک	ت
۱۲	ه	ا	ی	■	ر	چ	ع	ی	■	ی	ن	■	ا	ر	و
۱۳	پ	ل	ن	گ	■	ی	و	ا	ن	■	ه	ن	ر	و	ر
۱۴	ل	و	ا	ش	ک	■	د	ک	و	ر	■	ه	ا	ن	ا
۱۵	و	ا	ل	ا	ن	ت	و	ک	ل	ک	ر	م	ا	ن	

خانه داری

طراحی و دکوراسیون آشپزخانه‌های رنگی

هنگامی که به زیبایی و کارآمد بودن در طراحی آشپزخانه به یک میزان اهمیت داده شود؛ حاصل این طراحی فضایی آرامش بخش و کاربردی خواهد بـود. با ایـن حال ترکیب رنگ‌هـا در این طراحی می‌تواند فضـای دلخواه را برایتان تدارک ببیند.

فضـای دلباز بـا تنالیته‌هـای رنگ بنفـش : رنگ بنفـش یکی از رنگ‌هایی اسـت که نه تنها دارای آرامش رنگ‌های سـرد است بلکه هیجان رنگ‌هـای گرم را نیز بـه فضا القا می‌کنـد. البته هنگام طراحی آشـپزخانه باید به ارتباط نشـیمن با آشـپزخانه توجه کنید و هماهنگی میان رنگ‌ها و بافت‌ها ایجاد کنید. با ایجاد هماهنگی و ارتباط میان رنگ آشپزخانه تا روکش مبلمان می‌توان یک فضای متعادل و زیبا را به وجود آورد.

گرمای چوب : ترکیب بافت چوب و رنگ‌های سـفید و کرم، مخصوصا در آشـپزخانه‌های کوچک باعـث ایجاد یک هماهنگی زیبـا میان بافت‌ها و رنگ‌های طبیعی خواهد شـد. برای بزرگ تر به نظر رسـیدن آشپزخانه‌های کوچک و باریک بهتر اسـت کفپوش را به رنگ روشن انتخاب کنید. و بخشی از دیوار را با استفاده از تنالیته‌های گرم چوب بپوشانید.

اسـتفاده از رنگ‌ها و بافت‌های متفاوت : خود را به استفاده از رنگ‌ها محدود نکنید. شـما می‌توانید فضای آشپزخانه خود را با استفاده از طرح‌ها و بافت‌های متنوع به طور کامل تغییر دهید. می‌توان در کنار دیوارهای اجری از ویژگی‌های سـبک روسـتیک بهره مند شـد. بدین ترتیب علاوه بر ایجاد فضایی گرم و صمیمی در آشـپزخانه می‌توان‌هارمونی چشـم نوازی را نیز به تصویر کشید.

رنگ‌هـای فـرح بخـش و دلنشـین : شـما می‌توانید با اسـتفاده از پوشـش‌های شیشـه ای دیوارهـای آشـپزخانه را دیزایـن کنیـد.

رنگ‌های خنثی در دکوراسیون آشپزخانه: در آشپزخانه‌ای که رنگ غالب آن رنگ‌های خنثی مانند رنگ طوسـی است، استفاده از رنگ‌های متنوع امکان پذیر بوده و به فضا گرما می‌بخشد.

تنالیته‌هـای رنگ‌هـای گرم : در صورتی که به طراحی‌های سـاده و مدرن علاقه دارید، اسـتفاده از کابینت‌هایی بـا طراحی مدرن، ترکیب رنگ نارنجـی، گرمای چوب کفپوش و دیوارهای آجری نه تنها به آشـپزخانه گرما می بخشـند بلکه باعث ایجاد ظاهری مدرن در آشـپزخانه نیز خواهند شـد. استفاده از یخچال نارنجی رنگ نیز در فضای آشپزخانه رنگی‌هارمونی زیبایی را به تصویر می‌کشد.

اسـتفاده از اکسسـوری‌های رنگی : اگر خواسـتار افزودن رنگ به دکوراسـیون آشـپزخانه را دارید ، اما قصد ندارید هزینـه زیادی را متحمل شـوید و یـا اقدام به بازسـازی نماییـد، بهتریـن راه برای افـزودن رنگ به دکوراسـیون آشپزخانه استفاده از لوازم و اکسسوری‌های رنگی است. در حال حاضر تجهیزات آشـپزخانه نیز در رنگ‌های متنوع و زیبایی تولید می‌شـوند. در صورت اسـتفاده از میز و صندلی غذا خوری در آشپزخانه ، می‌توانید رنگ و روکـش آن‌ها را در رنگ‌های شـاد انتخاب کنید. علاوه بر این اسـتفاده از گیاهان سبز و طبیعی نیز جلوه ایی تازه به آشپزخانه خواهد بخشید و آرامش و زیبایی را به آشپزخانه شما می‌بخشد.

آشپزخانه رنگارنگ

خورش آلو مسما

تنوع خورشـت‌های ایرانی آنقـدر زیـاد اسـت که شـما می‌توانید هر روز هفته یک نوع خورشـت تهیه کنید تا در کنار خانـواده و یا بـرای پذیرایی از مهمانـان خود در انواع مجالس و مناسبت‌ها سرو کنید.

یکی از این خورشـت‌هایی کـه در بیـن ایرانی‌ها بسـیار پرطرفـدار اسـت و طعم فوق العـاده ای دارد خـورش آلـو مسـما اسـت کـه در واقـع جـزو خورشـت‌های مجلسـی محسـوب می‌شـود کـه طرز تهیه‌هـای مختلفی در نواحی مختلـف دارد؛ ولی با توجه بـه اینکه این غذا جزو غذاهای محلی شـمالی محسوب می‌شـود در این مطلب تصمیم داریم طرز تهیه خورشـت آلو مسـما به سبک مردم شمال کشور را به شما آموزش بدهیم که معمولاً آن را با گوشـت مرغ تهیه می‌کنند. البته اگر تمایل داشته باشید می‌توانید برای تهیه خورشت آلومسما از گوشت خورشتی گوسفندی و گوساله هم استفاده کنید ولی باید مقدار بیشتری بریزید.

مواد لازم برای ۴ نفر:

نمک ، فلفل سیاه و زردچوبه به‌اندازه کافی، سینه یا ران مرغ۴ تکه، روغن مایع به‌اندازه کافی، آلو سیاه۸ عدد، قیسی زرد آلو۸ عدد، پیاز متوسط۲ عدد، زعفران دم کرده۱ قاشـق چایخوری، رب گوجه فرنگی۱ قاشق غذاخوری سَر پُر.

طرز تهیه :

در اولین مرحله برای تهیه این خورش باید مرغ سـرخ شـود و به سـراغ آمـاده کردن مرغ‌ها بروید. برای این منظور بایـد مقداری نمک و فلفل روی قطعه‌های مرغ پاشـیده و آنها را داخل یک ماهیتابه روی شعله گاز بگذارید و کمی روغن مایع درون آن بریزید.

هنگامی که روغن داغ شد کم کم قطعات مرغ سرخ می‌شوند و باید آنها را بچرخانید تا همه قسمت‌های آن سرخ شود و بعد آنها را از تابه بیرون بگذارید و به سراغ مرحله بعدی بروید.

حتما بخوانید: خورش ونوشک

در ایـن مرحله باید پیازها را تفت بدهید. پس باید اول پیازها به صورت نگینی خورد شود و یک قابلمه مناسب روی شعله گاز بگذارید و کمی روغن درون آن بریزید وقتی که روغن داغ شـد پیازهـا را داخل روغن تفت داده و وقتی که شفاف و نرم تر شدند زردچوبه را به آنها اضافه کنید و تفت دادن را تا سرخ شدن پیازها و یکدست شدن آنها با زردچوبه ادامه بدهید

حالا باید هسـته آلوهای سـیاه را بیرون بیاورید و با قیسی‌ها داخل تابه بریزید و آنها را تفت دهید تا سـرخ شود.سـپس رب گوجـه فرنگی را اضافه کرده و مجددا تفت دهید که بوی خامی آن گرفته شود و طعم خورشت بهتر شـود. با این کار خورش شما طعم و رنگ بهتری خواهد داشت. سپس کمی نمک و فلفل سـیاه اضافه کنید و هـم بزنید.اکنون باید مرغ‌هایی که در ابتدا سـرخ کرده بودید را با چند لیوان آب جوش داخل قابلمه بریزید و در آن را بگذاریـد تا با شـعله ملایم گاز به تدریج بپزد و مغز پخت شـود. معمولا این خورش را با آب کم سرو می‌کنند. پس باید اجازه دهید که آب اضافی تبخیر شود و سس غلظت پیدا کند و روغن بیاندازد. بهتر است در ۳۰ دقیقه پایانی خورشت کمی زعفران دم کنید و داخل آن بریزید تا طعم خورش بهتر شود. اگر خورش خیلی ترش بود می‌توانید یک قاشـق غذاخوری شکر اضافه کنید تا طعم آن متعادل تر شود.این خورش را می‌توانید در کنار انواع برنج آبکشی و کته نوش جان کنید و از خوردن آن لذت ببرید. اگر تمایل داشـته باشـید می‌توانید به جای گوشـت مرغ از گوشت گوسـاله یا گوسفند استفاده کنید. همچنیـن به جـای رب گوجه فرنگی می‌توانید از رب انار اسـتفاده کنید که معمولاً گیلانی‌ها خودشان در این خورش از آن استفاده می‌کنند.