



# ۵۰ نوع نوشیدنی سرد

همراه با نوشیدنی‌های رژیمی



پریا گوهریان



**پنجاه نوع**

**نوشتنی و (نوشتنی رژیم)**

**پریا گوهریان**

گوهریان، پریا، ۱۳۴۳ -

TX

۷۲۵

۵۰ (پنجاه) نوع نوشیدنی و (نوشیدنی رژیمی)  
نویسنده: پریا گوهریان، - همدان: انتشارات هانی،  
۱۳۸۸.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا ۱۳۸۸

ص: ۴۸ مصور، شابک، ۲- ۹۴-۹۶۴-۶۸۷۹-۹۷۸

۱. دسر ۲- آشپزی ایرانی الف. عنوان.

۶۴۱/۵

انتشارات هانی: ۰۸۱۱-۸۲۲۶۶۲۲

\*\*\*

۵۰ نوع نوشیدنی و (نوشیدنی رژیمی)

پریا گوهریان

حروفچینی: خدمات افق

چاپ چهارم ۱۳۹۰

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰ تومان

چاپ: کیتی

تعداد صفحات: ۴۸

شابک: ۲- ۹۴-۹۶۴-۶۸۷۹-۹۷۸-۲ ISBN:978-964-6879-94-2

\*\*\*

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	نکات اولیه.....
۶.....	شیر و موز.....
۷.....	فراپه توت فرنگی.....
۸.....	پوره میوه جات.....
۹.....	فراپه موز.....
۱۰.....	فراپه هلو و زردآلو.....
۱۱.....	فراپه مخلوط.....
۱۲.....	فراپه شکلاتی.....
۱۳.....	فراپه قهوه.....
۱۴.....	فراپه هویج.....
۱۵.....	لیموناد.....
۱۶.....	شربت به لیمو.....
۱۷.....	شربت سکنجبین.....
۱۸.....	کوکتل قهوه.....
۱۹.....	خامه فرم گرفته.....
۲۰.....	قهوه بستنی.....
۲۱.....	دم کرده قهوه.....
۲۲.....	کوکتل لیموترش.....
۲۳.....	نوشیدنی شیر و قهوه.....
۲۴.....	کوکتل آبمیوه مخلوط.....
۲۵.....	کوکتل نارگیل.....

- ۲۶..... کوکتل گریب فروت
- ۲۷..... شربت و پوره‌ها
- ۲۸..... شربت عرقیات
- ۲۹..... شربت آلبالو
- ۳۰..... کوکتل با ژله
- ۳۱..... معجون
- ۳۲..... نوشیدنی کرفس
- ۳۳..... نوشیدنی سیب
- ۳۴..... نوشیدنی نارنگی
- ۳۵..... نوشیدنی کیوی
- ۳۶..... نوشیدنی گلابی
- ۳۷..... نوشیدنی آناناس و کرفس
- ۳۸..... نوشیدنی آلبالو
- ۳۹..... نوشیدنی انگور
- ۴۰..... نوشیدنی شاه توت
- ۴۱..... نوشیدنی گوجه فرنگی
- ۴۲..... نوشیدنی پرتقال و انبه
- ۴۳..... نوشیدنی گازدار آناناس
- ۴۴..... نوشیدنی مخلوط
- ۴۵..... نوشیدنی ماست
- ۴۶..... کوکتل پرتقال
- ۴۷..... نوشیدنی توت فرنگی با لیمو
- ۴۸..... نوشیدنی ریواس

## ۵ نوع نوشیدنی و نوشیدنی بر

### نکات اولیه

در کتاب نوشیدنی سعی کرده‌ام از میوه‌ها و سبزیهای مختلف استفاده کنم تا عزیزان خواننده بتوانند در هر فصل از سال از میوه‌های تازه برای تهیه نوشیدنی‌های طبیعی استفاده کنند.

۱- هنگام گرفتن پوست پرتقال، لیموترش، نارنگی و گریپ فروت فقط پوست رنگی روی آنها را می‌گیریم اما پوست سفید دوم را نمی‌گیریم.

۲- از مغز کرفس هم استفاده می‌کنیم که تردتر است و نوشیدنی‌ها را خوشمزه‌تر می‌کند.

۳- کیوی، انبه، گلابی و سیب را با پوست تمیز می‌شویم و هسته آنها را می‌گیریم و داخل مخلوط کن می‌ریزیم.

۴- یخ را باید خود ریز شده به مواد اضافه کنیم و هم بزنیم تا پره‌های مخلوط کن نشکند.

۵- آب گازدار همان مخلوط آب و سودا است.

۶- می‌توانیم آب نوشیدنی را یا از آب کمپوت یا آب معدنی سودا دار یا از آب ساده استفاده کنیم.

۷- برای تزئین از میوه‌های داخل نوشیدنی یک حلقه در لبه لیوان می‌زنیم و نوشیدنی را داخل لیوان می‌ریزیم.

۸- هنگام مصرف نوشیدنی را در لیوانهای باریک و بلند و یا لیوانهای پایه دار می‌ریزیم که شکیل تر شود.



## ۵۰ نوع نوشیدنی و (نوشیدنی) (کتاب)

### شیر و موز

#### مواد لازم:

شیر ۴ لیوان  
موز ۴ عدد متوسط  
کنجد ۴ قاشق غذاخوری  
نارگیل ۴ قاشق غذاخوری  
شکلات تخته‌ای ۱۵۰ گرم  
شکر ۵ قاشق غذاخوری پر  
خامه فرم گرفته ۴ قاشق غذاخوری  
گردو ۲ قاشق غذاخوری خرد شده  
پسته مقداری برای تزئین روی آن

#### طرز تهیه:

شیر، موز و شکر را در همزن ریخته خوب بهم می‌زنیم تا کاملاً کف کند. سپس خامه فرم گرفته را به همراه شکلات تخته‌ای رنده شده، گردو، پسته، کنجد و نارگیل به آرامی مخلوط می‌کنیم و در آخر به مایه کف کرده اضافه می‌کنیم. اکنون در هر لیوان مقداری ریخته و سریعاً مصرف می‌کنیم. این نوشیدنی را بهتر است تا زمانی مصرف کنیم که کف شیر وجود دارد.



## ۵۰ نوع نوشیدنی و نوشیدنی رژیمی

### فراپه توت فرنگی

#### مواد لازم:

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| پوره توت فرنگی یک پیمانه     | شیر یک پیمانه        |
| شکر ۱/۵ قاشق سوپخوری         | توت فرنگی سالم ۳ عدد |
| یخ خرد شده یک پیمانه         | برگ سوسنبر ۴ عدد     |
| بستنی سفید یا رنگی دو پیمانه |                      |

#### طرز تهیه:

هم می‌توانیم در هنگام پختن پوره توت فرنگی شکر به آن اضافه کنیم و هم در هنگامی که بستنی، شیر، پوره توت فرنگی و یخ خرد شده را در مخلوط کن ریختیم شکر را اضافه کنیم خوب بهم بزنییم تا کاملاً کف کند. سپس فراپه در لیوان‌های بلند ریخته و با یک توت فرنگی به همراه برگ نعناع یا سوسنبر روی آن را تزئین می‌کنیم. همچنین می‌توانیم توت فرنگی‌ها را از طول چند برش موازی داده بطوریکه از ته قطع نشوند و هر توت فرنگی را در لبه لیوان قرار می‌دهیم.



### پوره میوه‌جات

#### مواد لازم:

پودر شکر یا قند یک قاشق غذاخوری  
میوه خرد شده ۳ قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

توت فرنگی را با پودر قند له کرده و از الک (صافی) رد می‌کنیم. در مورد میوه‌های سفت ابتدا با کمی آب آنها را پخته، سپس با پودر قند مخلوط می‌کنیم و از الک (صافی) رد می‌کنیم.

## فراپه موز

### مواد لازم:

شیر یک پیمانه	موز ۲ عدد متوسط
بستنی وانیلی نصف پیمانه	آب پرتقال ۱/۴ پیمانه
شکر ۱/۵ قاشق سوپخوری	
آب نارنج یک قاشق غذاخوری	
یخ خرد شده ۳ قاشق غذاخوری	
اسانس در صورت تمایل چند قطره	

### طرز تهیه:

در فراپه هر نوع بستنی که مایل هستید می‌توانید استفاده کنید. شیر بستنی، موزهای خرد شده، شکر، یخ خرد شده، آب نارنج، آب پرتقال و اسانس را در مخلوط‌کن ریخته و روی درجه تند به هم می‌زنیم تا کاملاً کف کند سپس در لیوانهای بلند با دهانه باز می‌ریزیم و برای تزئین می‌توانیم یک قاچ پرتقال پوست گرفته و یا یک لایه برید شده نارنج را در لبه لیوان قرار دهیم.



## فراپه هلو و زردآلو

### مواد لازم:

پوره هلو و زردآلو یک پیمانه  
شکر ۲ قاشق سوپخوری  
شیر خنک یک پیمانه  
یخ خرد شده یک پیمانه  
بستنی زعفرانی یا وانیلی یک و نیم پیمانه  
هلو نازک برش خورده شده مقداری برای تزئین

### طرز تهیه:

پوره هلو و زردآلو را همراه شکر، بستنی، شیر، یخ خرد شده خوب در همزن با درجه تند می‌زنیم تا کاملاً کف کرده و در هم مخلوط شوند. سپس آنها را در لیوانهای بلند دهانه گشاد می‌ریزیم و لبه لیوان را با برشهای هلو و زردآلو تزئین می‌کنیم این نوشیدنی با نی مصرف می‌شود.



### فراپه مخلوط

#### مواد لازم:

شیر یک پیمانه	توت فرنگی ۱/۴ پیمانه
سیب دو عدد متوسط	هلو دو عدد متوسط
موز یک عدد	یخ خرد شده یک پیمانه
کمپوت آناناس یک یا دو حلقه	
شکر ۳ قاشق سوپخوری	

#### طرز تهیه:

میزان شکر بستگی به علاقه شما دارد. توت فرنگی بدون دنباله، سیب و هلو بدون هسته و پوست، موز خرد شده و کمپوت آناناس خرد شده، شکر و یخ خرد شده را خوب با همزن روی درجه تند می‌زنیم تا کاملاً کف کرده و بالا بیاید سپس در لیوانهای مورد نظر ریخته و تا حد امکان سریع پذیرایی و مصرف می‌کنیم.

## فراپه شکلاتی

### مواد لازم:

- شیر یک پیمانه
- شکر یک قاشق سوپخوری
- یخ خرد شده یک پیمانه
- شکر یک قاشق سوپخوری
- بستنی کاکائوی یا سفید یک پیمانه
- شکلات تخته‌ای روان شده یک پیمانه
- شکلات رنده شده برای تزئین دو قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

شکلات روان شده که کمی خنک شده باشد به همراه بستنی، یخ خرد شده، شیر و شکر را در مخلوط کن می‌ریزیم و خوب بهم می‌زنیم تا کاملاً کف کند. سپس در لیوان‌های بلند می‌ریزیم و با شکلات رنده شده روی آن را تزئین می‌کنیم. اگر مایل بودید یک قاشق مرباخوری سرصاف قهوه یا نسکافه در هنگام مخلوط کردن در مواد بریزید تا فراپه تلخی قهوه را بخود بگیرید. (یخ‌ها حتماً باید خرد شود تا هنگام ریختن در همزن، تیغه همزن را خرد نکند.)



## فراپه قهوه

### مواد لازم:

نسکافه یا قهوه ۳ قاشق مرباخوری      آب گرم یک پیمانه  
شکر ۳ قاشق غذاخوری      شیر خنک چرب ۴ پیمانه  
بستنی شکلاتی یا وانیلی ۲/۵ پیمانه  
شکلات نرم شده ۳ قاشق غذاخوری سرصاف

### طرز تهیه:

اگر بخواهیم هم می‌توانیم با نسکافه و هم با قهوه و یا با هر دو این نوشیدنی را درست کنیم. قهوه را در آب گرم ریخته و شکر را در آن می‌ریزیم و بهم می‌زنیم تا کاملاً حل و خنک شود. سپس شیر و شکر و قهوه حل شده را با شکلات روان شده کمی خنک، در مخلوط‌کن برقی ریخته و خوب بهم می‌زنیم تا کاملاً کف کند هم می‌توانیم در لیوانهای بلند گلوله‌های بستنی را بریزیم و از مواد آماده شده روی بستنی‌ها بدهیم و بعنوان عصرانه پذیرایی کنیم.

## فراپه هویج

### مواد لازم:

شیر چرب خنک یک پیمانه

آب هویج یک و نیم پیمانه

بستنی وانیلی یک پیمانه

یخ خرد شده یک پیمانه

شکر یک قاشق سوپخوری

زعفران آبگرفته یک قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

در تهیه این نوشیدنی هم می‌توانیم بستنی را جدا در ظرف ریخته و نوشیدنیهای مخلوط را روی آن بریزیم و هم می‌توانیم بستنی را در مواد مخلوط کنیم و شیر، آب هویج، زعفران آبگرفته و بستنی، یخ خرد شده، و شکر را در مخلوط کن ریخته خوب بهم می‌زنیم تا کاملاً کف کند. سپس آن را در لیوانهای بلند و با نی میل می‌کنیم.



## لیموناد

مواد لازم:

لیموترش ۵ عدد

شکر نصف پیمانه سرپر

آب جوش ۵ لیوان

طرز تهیه:

پوست لیموها را پس از شستن بصورت نازک می‌گیریم و در یک قابلمه شکر، آبجوش و پوست لیموها را ریخته و مرتب بهم می‌زنیم تا شکر حل شود و آب سرد شود. سپس آب لیموها را جداگانه می‌گیریم و در بقیه مواد ریخته و پس از اینکه کاملاً خنک شد آنرا از پارچه تمیزی رد کرده و شربت صاف شده را در پارچ می‌ریزیم در داخل هر لیوان یک قطعه یخ انداخته و لیموناد را روی آن می‌ریزیم. در آخر یک لایه نازک لیموترش را که تا وسط برش زده و به لبه لیوان می‌زنیم. چیدن لیوانها در سینی با برش لیمو در بالای آنها، زیبایی خاصی به لیوانها می‌دهد.

## شربت به لیمو

### مواد لازم:

به زرد رنگ رسیده نیم کیلو  
شکر ۴۰۰ گرم  
آبلیمو ۳ قاشق سوپخوری  
آب ۱/۵ لیوان

### طرز تهیه:

آبلیمو را به میزان علاقه خود زیاد یا کم کنید.  
به را پس از تمیز شستن و پاک کردن کرکها، با پوست رنده می‌کنیم و با مقداری آب در قابلمه ریخته و در آن را می‌زنیم. حرارت را خیلی کم می‌کنیم اگر بخواهیم شربت روشن باشد در قابلمه را بر می‌داریم. اگر بخواهیم تیره باشد دم کن زده و می‌گذاریم آرام آرام بجوشد و رنگ بیندازد. پس از پخته شدن آن را از صافی ریز رد می‌کنیم. آب به همراه شکر و آب می‌جوشانیم و در پایان آبلیمو را به آن اضافه می‌کنیم و از پارچه‌ای نازک آن را عبور می‌دهیم تا صاف شود. شربت را در شیشه‌ای دردار نگاه می‌داریم. در موقع مصرف مقداری از آن را در یک لیوان ریخته سپس آب و یخ روی آن می‌ریزیم. (شهد شربت مانند مربا باید غلیظ باشد.)



## شربت سنگجبین

### مواد لازم:

سرکه سفید ۲۵۰ گرم	شکر یک کیلو
آب ۲/۵ لیوان	سفیده تخم مرغ یک عدد
نعناع یک بسته کوچک (یکصد گرم)	

### طرز تهیه:

شکر را به همراه آب می‌گذاریم بجوشد و قوام بیاید. سپس سفیده تخم‌مرغ را در آن ریخته و می‌گذاریم بجوشد تا چرکهای روی شربت گرفته شود. شربت را صاف می‌کنیم. اکنون نعناع را شسته و با یک تکه نخ دور آن را می‌بندیم و در داخل شربت می‌اندازیم. بعد روی حرارت قرار می‌دهیم نیمی از سرکه را اضافه می‌کنیم. اگر ترشی آن کافی بود که دیگر نمی‌ریزیم اما اگر شربت را ترش تر بخواهیم آرام آرام بقیه سرکه را می‌ریزیم تا موقعی که به نظر شما کافی باشد. حالا نعناع را بیرون آورده و شربت را صاف می‌کنیم. این شربت را هم می‌توان با آب و یخ مصرف کرد و هم با کاهو.

### کوکتل قهوه

#### مواد لازم:

- شکلات رنده شده یک قاشق غذاخوری
- خامه فرم گرفته شیرین ۳ قاشق غذاخوری
- شکلات روان شده نصف پیمانه
- قهوه دم کرده یک و نیم پیمانه
- یخ خرد شده یک پیمانه

#### طرز تهیه:

خامه شیرین، قهوه دم شده، شکلات روان شده و یخ را در مخلوط کن ریخته خوب مخلوط می‌کنیم. نوشیدنیها را در لیوان بلند ریخته و روی آن را با شکلات رنده شده تزئین می‌کنیم و با نی مصرف می‌کنیم.

## خامه فرم گرفته

### مواد لازم:

خامه ۲۰۰ گرم

پودر قند ۸۰ گرم

### طرز تهیه:

پودر قند را به آرامی روی خامه می‌ریزیم و یک دور دایره‌ای شکل آنرا بهم می‌زنیم. سپس آنرا در فریزر می‌گذاریم و بعد از یک ساعت بیرون می‌آوریم و به مدت ۲ دقیقه با همزن برقی آنرا می‌زنیم. زمانی که جای تیغه‌های همزن روی خامه بماند، خامه فرم گرفته آماده است. اگر زیاد زده شود تبدیل به کره شیرین می‌شود.



## قهوه بستنی

### مواد لازم:

قهوه دم کرده یک پیمانه  
بستنی کاکائوی نصف پیمانه  
یخ خرد شده یک پیمانه  
خامه فرم گرفته ۴ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

این نوشیدنی خنک را می‌توان با کیک و بستنی مصرف کرد. که ترکیب خوشمزه‌ای را بوجود می‌آورد.  
قهوه دم کرده، بستنی، خامه فرم گرفته و یخ را در مخلوط کن می‌ریزیم و خوب بهم می‌زنیم تا کف کند. سپس آن را در یک لیوان ریخته و نی را کنار آن می‌گذاریم و در طرف دیگر آن یک تکه کیک یا شیرینی تر قرار می‌دهیم و از میهمانان پذیرایی می‌کنیم.



## دم کرده قهوه

### مواد لازم:

قهوم یک قاشق مرباخوری

شکر ۱/۵ قاشق مرباخوری

شیر یا آب یک فنجان

### طرز تهیه:

قوری را چند دقیقه روی بخار کتری قرار می‌دهیم تا گرم شود. سپس قهوه را با شکر مخلوط کرده و داخل قوری می‌ریزیم و شیر گرم یا آبگرم را روی آن ریخته و در قوری را می‌بندیم و روی حرارت قرار می‌دهیم. یک دستمال تمیز روی قوری می‌اندازیم تا قهوه به آرامی دم بکشد.

روش دوم: اگر بخواهیم می‌توانیم پس از مخلوط کردن مواد در قوری، آنرا روی حرارت ملایم گاز قرار دهیم. وقتی کف کرد سریع آنرا خاموش می‌کنیم. همچنین می‌توانیم بجای آب گرم، شیر گرم روی قهوه و شکر بریزیم.

## کوکتل لیموترش

### مواد لازم:

آب لیموترش تازه نصف پیمانه

آب پرتقال نصف پیمانه

بستنی وانیلی نصف پیمانه

یخ خرد شده نصف پیمانه

شکر دو قاشق غذاخوری

لیموترش بریده شده چند حلقه

### طرز تهیه:

آب لیموترش، آب پرتقال، یخ خرد شده، بستنی و شکر را در مخلوط کن ریخته و روی درجه تند مخلوط می‌کنیم. سپس نوشیدنی را در لیوانهای بلند ریخته و به همراه کیک، شیرینی تر و یا بیسکویت پذیرایی و مصرف می‌کنیم.

برای تزئین بیشتر می‌توانیم حلقه‌های لیموترش را در لبه لیوان‌ها قرار دهیم.



## ۵۰ نوع نوشیدنی و (نوشیدنی رژیمی)

### نوشیدنی شیر و قهوه

#### مواد لازم:

شیر یک پیمانه  
قهوه یک پیمانه  
شکر ۳ قاشق غذاخوری  
یخ خرد شده یک پیمانه  
بستنی کاکائوی یک پیمانه سرخالی  
شکلات رنده شده یک قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

شکلات رنده شده را با ۱/۵ قاشق غذاخوری شکر مخلوط می‌کنیم. شیر، قهوه، شکر، بستنی و یخ خرد شده را در مخلوط کن ریخته خوب بهم می‌زنیم سپس لبه لیوانها را کمی تر کرده و در مخلوط شکر و رنده شکلات فرو می‌کنیم تا لبه لیوانها آغشته به شکلات و شکر شوند. سپس بوسیله قوری مواد مخلوط شده را داخل لیوان می‌ریزیم، طوری که به شکر و رنده شکلات نخورد.

### کوکتل آبمیوه مخلوط

#### مواد لازم:

آب پرتقال یک پیمانه	آب توت فرنگی یک پیمانه
یخ خرد شده یک پیمانه	شکر یک پیمانه
شکر ۲/۵ قاشق غذاخوری	آب سیب یک پیمانه
	آب لیموترش ۲ قاشق غذاخوری
	آب کمپوت آناناس یک پیمانه
	سودا (آب معدنی گازدار) نصف پیمانه

#### طرز تهیه:

تمام مواد غیر از شکر را در مخلوط کن ریخته و بهم می‌زنیم شکر پودر شده را هم به مواد اضافه می‌کنیم و باز هم می‌زنیم تا کاملاً حل شود. در صورت کم مزه بودن می‌توان مقدار بیشتری شکر را در آن اضافه کرد. (برای تزئین می‌توان یک لایه لیموترش را شکاف داده و به لبه لیوان بزنید.)

### کوکتل نارگیل

#### مواد لازم:

- آب نارگیل نصف پیمانه
- شیر یک پیمانه
- شربت کارامل نصف پیمانه
- بستنی وانیلی یک پیمانه
- یخ خرد شده یک پیمانه

#### طرز تهیه:

آب نارگیل، شیر، شربت کارامل، بستنی وانیلی و یخ خرد شده را در مخلوط کن ریخته خوب بهم می‌زنیم و در لیوانهای بلند می‌ریزیم در آخر مقداری پودر نارگیل روی لیوانها می‌پاشیم. طرز تهیه کارامل:

یک پیمانه شکر را با یک چهارم پیمانه آب روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا طلایی رنگ شود سپس یک پیمانه آب جوش به آن اضافه می‌کنیم تا بجوشد و ذرات شکر کارامل شده تبدیل به شربتی غلیظ شود. نکته مهم این است که موقع طلائی شدن نسوزد چون تلخ مزه می‌شود. و اگر شکر سفید بماند، شکرک می‌زند. فرق کارامل با شربت ساده این است که کارامل خرمایی رنگ می‌شود. از کارامل برای تزئین کیکها، دسرها و بستنی‌ها استفاده می‌شود.

## کوکتل گریب فروت

### مواد لازم:

- آب گریب فروت نصف پیمانه
- آب پرتقال نصف پیمانه
- آب آناناس (کمپوت) نصف پیمانه
- آب نارنگی صاف شده نصف پیمانه
- آب لیموترش (تازه) ۴ قاشق غذاخوری
- یخ خرد شده یک پیمانه
- شیر و موز نصف پیمانه
- شکر ۴/۵ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

در صورت کم مزه بودن شکر را کمی اضافه می‌کنیم. تمام مواد بالا را در مخلوط کن ریخته و بهم می‌زنیم. سپس کوکتل را در لیوانهای بلند می‌ریزیم و یک پر لیموترش یا پرتقال و یا یک برش آناناس در لبه می‌گذاریم و همراه کیک یا بیسکویت میل می‌کنیم.



### شربت و پوره‌ها

#### مواد لازم:

- پودر نارگیل مقداری
- سودا نصف پیمانه
- پوره شاتوت شیرین نصف پیمانه
- پوره تمشک شیرین نصف پیمانه
- پوره توت فرنگی شیرین نصف پیمانه
- یخ خرد شده یک پیمانه سرخالی
- شکر دو قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

پوره شاتوت، توت فرنگی و تمشک را به همراه یخ و سودا و شکر در همزن مخلوط می‌کنیم پس از مخلوط کردن در لیوان ریخته و روی آن را با پودر نارگیل تزئین می‌کنیم و با نی میل می‌کنیم.

## شربت عرقیات

### مواد لازم:

شکر ۴ پیمانه  
آب ۲ پیمانه  
سفیده تخم مرغ یک عدد  
بیدمشک یا هر یک از عرقیات مورد نظر یک پیمانه

### طرز تهیه:

شکر و آب را می‌گذاریم قوام بیاید. سفیده تخم مرغ را داخل آن زده می‌گذاریم بجوشد و چرکهای شربت را پاک کند. سپس آن را از پارچه نازکی رد می‌کنیم. بیدمشک را داخل آن می‌ریزیم و می‌گذاریم تا خنک شود. شربت باید غلیظ شود. در مورد شربت‌های دیگر می‌توان زعفران آبرگرفته، عرق نعناع، آویشن، گلاب، بهارنارنج یا آبلیمو بجای بیدمشک در شربت بریزیم و مقداری از شربت غلیظ را در ته لیوان ریخته و آب و یخ را به آن اضافه کنیم. قاشقی در شربت قرار می‌دهیم تا در موقع نوشیدن بهم زده و بنوشیم.

## شربت آلبالو

### مواد لازم:

شکر یک لیوان	آب دو لیوان
آلبالو نیم لیوان	وانیل نصف قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

آلبالو را پس از شستن و گرفتن دنباله در آب می جوشانیم تا له شود و رنگ بدهد. سپس آن را از یک دستمال نازک رد کرده و آب آن را صاف می کنیم. اکنون شکر را به آن اضافه می کنیم. تا حد امکان می گذاریم بجوشد و قوام بیاید. اگر رقیق بود مقداری شکر به آن اضافه می کنیم چون هر چه بیشتر بجوشد رنگ آن تیره تر می شود. در مورد زغال اخته، توت فرنگی، هلو، زردآلو و غیره به همین صورت عمل می کنیم. موقع استفاده شربت غلیظ را در ته لیوان ریخته و آب و یخ را به آن اضافه می کنیم.



## کوکتل با ژله

### مواد لازم:

شیر ۲۰۰ گرم

ژله زرد یا قرمز نصف پیمانه

خلال پسته یک قاشق غذاخوری

خلال بادام یک قاشق غذاخوری

پودر نارگیل یک قاشق غذاخوری

مارمالاد توت فرنگی یا تمشک یک قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

ژله را پس از اینکه کمی بسته شد با چنگال بهم می‌زنیم تا بصورت تکه‌های درشت شود. سپس شیر را همراه مارمالاد تمشک یا توت فرنگی به آرامی با آن مخلوط می‌کنیم و خلال پسته و بادام و پودر نارگیل را در آن ریخته و بهم می‌زنیم. اکنون آن را در لیوان ریخته و ژله تکه شده را به آن می‌فزاییم. این نوشیدنی با یخ یا خنک میل می‌شود. دستور تهیه مارمالاد در کتاب ۵۰ نوع مربا و مارمالاد آمده است.



### معجون

#### مواد لازم:

شیر یک لیتر  
خرما ده عدد بدون هسته  
پودر نارگیل سه قاشق غذاخوری  
شکر ۳ تا ۴ قاشق سوپخوری  
کاکائو ۱ قاشق غذاخوری  
کنجد ۱ قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

شیر را با شکر و خرما خوب در همزن بهم می‌زنیم تا کاملاً کف کند. کاکائو را در کمی آب حل می‌کنیم. سپس پودر نارگیل، زرده تخم‌مرغ و کاکائو حل شده را با کنجد در مواد ریخته و به آرامی چند بار با همزن بهم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شود. اگر بخواهیم می‌توانیم پس از مخلوط کردن مواد، مقداری بستنی به آن اضافه کنیم. میزان شکر را نسبت به علاقه خود کم یا زیاد کنید.

## نوشیدنی کرفس

### مواد لازم:

کرفس ۵ ساقه با برگ  
پرتقال دو عدد  
شکر یک قاشق غذاخوری سرصاف  
تکه‌های یخ خرد شده یک لیوان

### طرز تهیه:

کرفسها را تمیز می‌شوئیم و پس از خرد کردن داخل مخلوط کن می‌ریزیم. پرتقالها و لیموترش را پوست می‌گیریم و هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم و روی کرفسها می‌ریزیم. شکر، آب و یخ را به مواد بالا اضافه می‌کنیم و با درجه تند مخلوط کن کاملاً مخلوط می‌کنیم و تازه مصرف می‌کنیم.

در صورت استفاده از یخ متوجه تیغه‌های مخلوط کن باشید که قدرت خرد کردن یخ را داشته باشد

### نوشیدنی سیب

#### مواد لازم:

شکر ۱ قاشق غذاخوری  
کرفس با برگ ۵ شاخه متوسط  
سیب با پوست یک عدد بزرگ  
پرتقال بزرگ دو عدد  
لیموترش بزرگ یک عدد  
یخ یک لیوان خرد شده

#### طرز تهیه:

مغز کرفسهای جوان و برگ کرفس را با سیب خرد شده، یخ، شکر و آب داخل مخلوط کن می‌ریزیم و پوست پرتقال و لیموترش را می‌گیریم و از وسط به دو نیم برش می‌زنیم و هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم و داخل مخلوط کن می‌ریزیم و با درجه تند مخلوط کن بهم می‌زنیم تا صاف و یکدست شود. سپس در لیوانهای پایه‌دار یا بلند می‌ریزیم و با حلقه پرتقال در لبه لیوان و چند پر نعناع روی نوشیدنی آنها را تزئین و سریع میل می‌کنیم.



## نوشیدنی نارنگی

### مواد لازم:

کرفس ۵ شاخه متوسط با برگ

نارنگی ۴ عدد

لیموترش یک عدد بزرگ

شکر ۱ قاشق غذاخوری

یخ یک لیوان

آب ۱/۵ لیوان

گلابی یک عدد بزرگ

### طرز تهیه:

مغز کرفس را تمیز می‌شوئیم و خرد می‌کنیم و همراه شکر، آب و یخ داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. لیموترش و نارنگی را پوست می‌گیریم برش می‌زنیم هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم و داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم. گلابی را قاچ می‌زنیم و هسته‌های آن را بیرون می‌آوریم و با درجه تند بهم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند و صاف و یک دست شوند و داخل لیوانها می‌ریزیم و میل می‌کنیم.

می‌توان با حلقه‌های لیموترش، نارنگی لبه لیوان را تزئین کرد.



## نوشیدنی کیوی

### مواد لازم:

کرفس ۵ ساقه با برگ بزرگ

کیوی ۳ عدد با پوست

پرتقال ۲ عدد بزرگ

لیموترش ۱ عدد

آب ۱/۵ لیوان

شکر ۱ قاشق

یخ ۱/۵ لیوان

### طرز تهیه:

برگهای جوان کرفس را پس از شستن خرد می‌کنیم و با یخ، شکر و آب داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و پوست پرتقال و لیموترش را می‌گیریم و هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم. کیوی‌ها را تمیز می‌شوئیم و با پوست قاچ می‌زنیم و با بقیه مواد در مخلوط‌کن می‌ریزیم و با درجه تند همزن بهم می‌زنیم تا صاف و یکدست شود. داخل لیوانها ریخته و سعی کنید تازه مصرف کنید. با برشهای لیموترش و کیوی به لبه لیوان آنها را تزئین می‌کنیم.

## نوشیدنی گلابی

### مواد لازم:

کرفس ۵ سابقه با برگ

گلابی ۲ عدد با پوست

لیموترش ۱ عدد بزرگ

شکر ۱ قاشق غذاخوری

پرتقال ۲ عدد

یخ ۱/۵ لیوان

آب ۱ لیوان

### طرز تهیه:

بهتر است از جوانه‌های وسط کرفس استفاده کنیم. آنها را بشوییم و خرد کنیم. گلابی‌ها را پس از شستن با پوست خرد کرده و با شکر، آب و یخ داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و پوست لیموترش و پرتقال را می‌گیریم و میوه آنها را خرد می‌کنیم. سپس همه مواد را با هم با درجه تند مخلوط می‌کنیم و در لیوانهای بلند می‌ریزیم و یک حلقه لیموترش و گلابی به لبه لیوان می‌زنید و میل می‌کنید.



### نوشیدنی آناناس و کرفس

#### مواد لازم:

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| کرفس ۵ حلقه با برگ | آناناس حلقه شده ۵ عدد |
| لیموترش یک عدد     | شکر ۱ قاشق غذاخوری    |
| یخ ۱/۵ پیمانه      | آب یک لیوان           |
| موز یک عدد         | پرتقال یک عدد بزرگ    |

#### طرز تهیه:

کرفسها را که بهتر است جوان باشد تمیز می‌شویم و داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم سپس آناناس خرد شده را با پرتقال و لیموترش پوست گرفته و خرد شده با شکر، یخ و موز همه را داخل مخلوط‌کن می‌ریزیم و با هم با درجه تند مخلوط می‌کنیم تا کاملاً نرم شوند سپس در لیوانهای بلند می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.

## نوشیدنی آلبالو

### مواد لازم:

توت فرنگی ۲ لیوان

یخ ۱/۵ لیوان

آب یک لیوان

لیموترش یک عدد

آلبالو ۲ پیمانه

شکر ۱/۵ قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

توت فرنگی بدون دنباله و آلبالوی بدون هسته را همراه شکر، آب، یخ و لیموترش تازه بدون پوست داخل مخلوط کن می‌ریزیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم. برای تزئین آلبالوی دوتائی به لبه هر لیوان آویزان می‌کنیم.





## نوشیدنی انگور

### مواد لازم:

یخ دو لیوان

آب یک لیوان

کرفس ۴ شاخه با برگ

انگور حبه شده ۲ لیوان

لیموترش بزرگ یک عدد

پرتقال دو عدد یا آب پرتقال

شکر یک قاشق غذاخوری

### طرز تهیه:

کرفس‌های شسته با برگ را مقداری خرد می‌کنیم و داخل مخلوط کن می‌ریزیم. حبه‌های انگور سفید را با پرتقال پوست گرفته و لیموترش با شکر، یخ و آب با درجه تند مخلوط کن مخلوط می‌کنیم و در لیوانهای پایه بلند مصرف می‌کنیم.

می‌توانید بجای پرتقال از آب پرتقال هم استفاده کنید.



### نوشیدنی شاه توت

#### مواد لازم:

آب یک لیوان

یخ دو لیوان

شاه توت دو پیمانه

شکر یک قاشق غذاخوری

لیموترش تازه یک عدد کوچک

هندوانه دو پیمانه بدون هسته

آلو قرمز بدون هسته ۱۰ تا ۱۵ عدد

#### طرز تهیه:

شاه توتها را پس از شستن همراه هندوانه بدون پوست و هسته با آلو قرمز بدون هسته همراه یخ، آب و شکر و لیموترش بدون هسته کاملاً مخلوط می‌کنیم می‌توان شیرینی یا ترشی آن را با توجه به میل اشخاص کم یا زیاد کرد. پره‌های لیموترش را برای تزیین به لبه لیوان آویزان می‌کنیم.



### نوشیدنی گوجه فرنگی

#### مواد لازم:

گوجه فرنگی متوسط ۱۰ عدد  
یخ یک لیوان  
نعناع تازه در صورت تمایل چند برگ  
نمک یک قاشق چایخوری سرصاف

#### طرز تهیه:

گوجه فرنگیهای رسیده و آبدار را تمیز می‌شوئیم و چهار قاچ می‌کنیم داخل مخلوط کن همراه مقداری نمک، آب و یخ می‌ریزیم و کاملاً مخلوط می‌کنیم تا له شوند. یخ و برگ نعناع را اضافه کرده و کمی میکس می‌کنیم. سپس در لیوانهای پایه بلند می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.

## نوشیدنی پرتقال و انبه

### مواد لازم:

پرتقال بدون پوست دو عدد  
شکر یک قاشق  
یخ یک لیوان  
آب ۱/۵ لیوان  
انبه یک عدد بدون هسته و پوست  
آب لیمو تازه یک عدد کوچک  
نارنگی بدون هسته و پوست ۳ عدد

### طرز تهیه:

پوست پرتقال و نارنگی و لیموترش را می‌گیریم و از وسط به دو نیم  
برش می‌زنیم و هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم و داخل مخلوط‌کن  
می‌ریزیم. شکر، یخ، آب و انبه بدون هسته و پوست را برش می‌زنیم و  
به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و پس از مخلوط کردن کامل سریع مصرف  
می‌کنیم.



## نوشیدنی گازدار آناناس

### مواد لازم:

آب آناناس یک لیوان	آب گریب فروت یک لیوان
لیموترش تازه یک عدد	حلقه آناناس ۴ عدد
یخ یک لیوان	شکر ۱ قاشق غذاخوری
آب معدنی گازدار نصف لیوان	

### طرز تهیه:

آب آناناس و حلقه‌های آناناس، آب گریب فروت، آب معدنی گازدار (یا سودا) با یخ، شکر و لیموترش پوست و هسته گرفته داخل مخلوط کن می‌ریزیم و با درجه تند مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. سپس در لیوانهای بلند می‌ریزیم و با یک حلقه آناناس و یک پرتقال آنها را تزئین می‌کنیم.



## ۵۰ نوع نوشیدنی و نوشیدنی رژیمی

### نوشیدنی مخلوط

#### مواد لازم:

- |  |                       |
|--|-----------------------|
| آب پرتقال یک لیوان                               | آب انگور یک لیوان     |
| آب آلبالو یک لیوان                               | شربت به لیمو یک لیوان |
| یخ ۱/۵ لیوان                                     | شکر یک قاشق غذاخوری   |
| لیموترش یک عدد                                   |                       |
| پرتقال، هلو، توت فرنگی خرد شده و آناناس ۳ پیمانه |                       |

#### طرز تهیه:

آب پرتقال، آب انگور، آب آلبالو، یخ، شربت به لیمو با شکر و لیموترش را در مخلوط‌کن کاملاً مخلوط می‌کنیم. پرتقالهای پوست گرفته را با هلو بدون هسته، توت فرنگی بدون دنباله و آناناس بدون پوست را تکه تکه نگینی متوسط خرد می‌کنیم و در ۳ لیوان می‌ریزیم و شربت مخلوط شده را روی آنها می‌ریزیم. میزان شیرینی و ترشی این نوشیدنی به علاقه افراد بستگی دارد می‌توانیم آنرا زیاد یا کم کنیم.

### نوشیدنی ماست

- ماست یک لیوان
- انبه ۲ عدد متوسط
- آب معدنی ۱/۵ لیوان
- کمپوت آناناس با آب یک عدد
- سیب زرد بزرگ با پوست یک عدد
- موز ۱/۵ عدد رسیده
- یخ یک لیوان
- شکر ۲ قاشق غذاخوری

#### طرز تهیه:

انبه را پوست می‌گیریم و هسته آنها را بیرون می‌آوریم و با موزهای خرد شده و کمپوت آناناس با آب، یخ، آب معدنی، ماست و سیب زرد بزرگ بدون هسته خرد می‌کنیم و با شکر داخل مخلوط کن می‌ریزیم و با درجه تند مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود. سپس در لیوانهای بلند می‌ریزیم و با یک حلقه آناناس آنرا تزئین می‌کنیم و سریعاً این نوشیدنی را میل می‌کنیم



## کوکتل پرتقال

### مواد لازم:

آب پرتقال یک لیوان	لیمو تازه یک عدد
شکر یک قاشق غذاخوری	خامه ۳۰ گرم
پرتقال دو عدد	نارنگی دو عدد
آب معدنی یک لیوان	یخ یک لیوان

### طرز تهیه:

آب پرتقال، آب معدنی و شکر را با خامه و یخ در مخلوط کن می‌ریزیم و با درجه تند بهم می‌زنیم تا مخلوط شود. پرتقال، لیموترش و نارنگی را پوست می‌گیریم نیمه می‌کنیم و هسته‌های آنها را بیرون می‌آوریم و داخل مخلوط کن می‌ریزیم و همه مواد را با هم مخلوط و میکس می‌کنیم تا صاف و یکدست شود.

داخل لیوانهای بلند یا پایه‌دار می‌ریزیم و لبه لیوانها را با برش پرتقال یا نارنگی تزئین می‌کنیم.



## نوشیدنی توت فرنگی با لیمو

### مواد لازم:

توت فرنگی ۴۰۰ گرم	شکر ۶۰ گرم
خامه فرم گرفته نصف پیمانه	شیر ۲ پیمانه
یخ یک لیوان	تمشک ۱/۵ لیوان

### طرز تهیه:

دم توت فرنگیها را می‌گیریم و می‌شوئیم سپس شکر، خامه فرم گرفته، یخ و شیر را داخل مخلوط کن می‌ریزیم. تمشک‌ها را تمیز می‌کنیم و به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. مخلوط کن را با درجه تند بهم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط شوند و در لیوانهای بلند می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.

## نوشیدنی ریواس

### مواد لازم:

ریواسهای کوچک ۶ شاخه	لیموترش یک عدد
یخ یک لیوان	آناناس ۶ حلقه کوچک
آب کمپوت آناناس دو لیوان	
شکر ۲ قاشق غذاخوری	

### طرز تهیه:

ریواسهای جوان را می‌شوئیم و خرد می‌کنیم همراه یخ، آناناس با آب کمپوت و شکر را داخل مخلوط کن می‌ریزیم. لیموترش را پوست می‌گیریم و هسته آن را بیرون می‌آوریم. داخل مخلوط کن می‌ریزیم و تمام مواد را با درجه تند همزن بهم می‌زنیم تا کاملاً مخلوط صاف و یکدست شوند. سپس در لیوانهای بلند می‌ریزیم و با یک حلقه لیموترش و یک حلقه آناناس اطراف لیوان را تزئین و مصرف می‌کنیم.











از همین انتشارات:

- ۵۰ نوع ژله و دسر
- ۵۰ نوع ترشی شور
- ۵۰ نوع نکته ریز خانه داری
- ۵۰ نوع مربا و مار مالاد
- ۵۰ نوع کیک شکلاتی
- ۵۰ نوع پیش غذا و دسر
- ۵۰ نوع کیک خانگی ساده
- ۵۰ نوع کیک و شیرینی
- ۵۰ نوع سالاد و سس
- ۵۰ نوع بستنی
- تزئین کیک (کیک‌های تولد)
- ۵۰ نوع شیرینی خشک و بیسکویت
- سفره آرایشی و تزئین
- ۵۰ نوع دسر با خرما و عسل
- ۵۰ نوع شکلات و شیرینی بدون فر
- قشنگ‌ترین اسمهای ایرانی
- اعجاز مرکبات
- ۵۰ نوع خاصیت سرکه سیب و سیب
- ۵۰ نوع کلوچه و تارت
- ۵۰ نوع پای و شیرینی‌های قالبی
- سبزی آرائشی و تزئین
- ۵۰ نوع خمیر برای انواع نان‌ها
- اسرار فال قهوه
- ۵۰ نوع ماسک (برای شادابی پوست)
- ۵۰ روش موثر برای تقویت مو
- ۵۰ نوع تنقلات
- ۵۰ نوع ماسک برای شادابی پوست
- آداب معاشرت
- روشهای عاشقانه زیستن
- دکوراسیون منزل
- ۵۰ نوع نوشیدنی
- ۵۰ نوع غذا با قارچ
- ۵۰ نوع غذای فوری
- تغذیه جنسی
- ۵۰ نوع دلمه و پوره
- ۵۰ نوع غذا از کشورهای مختلف
- ۵۰ نوع غذا با تخم مرغ
- ۵۰ نوع ماکارونی و لازانیا
- ۵۰ نوع کباب
- ۵۰ نوع خورش ایرانی
- ۵۰ نوع غذا با مرغ و جوجه
- ۵۰ نوع غذای محلی ایرانی
- ۵۰ نوع سوپ ایرانی و فرنگی
- ۵۰ نوع غذا با گوشت چرخ کرده
- ۵۰ نوع غذای بدون گوشت
- ۵۰ نوع غذا با سبزیجات و حبوبات
- ۵۰ نوع پیتزا، ساندویچ، اسنک
- ۵۰ نوع غذا با میکروفر آرام پز، فر گاز
- ۵۰ نوع غذای کودک و نوجوان
- ۵۰ نوع غذای ۲۰ دقیقه‌ای
- سفره‌های آسمانی
- ۵۰ نوع آش، آبگوشت و بورانی
- ۵۰ نوع غذا با ماهی، میگو و صدف
- ۵۰ نوع غذای مخصوص
- ۵۰ نوع ته چین و پلو
- ۵۰ نوع غذای بخار پز و آب پز
- ۵۰ نوع حلوا، مسقطی، فرنی، رنگینک و شله زرد
- ۵۰ نوع غذای یک نفره
- ۵۰ نوع غذا با شیر و لبنیات
- ۵۰ نوع کوکو، کوفته و اشکنه
- ۵۰ نوع صبحانه



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۸۷۹-۹۴-۲

EAN: 978-964-6879-94-2