

طرز تهیه سکنجبین خوشمزه و طبیعی با شکر

شربت سکنجبین یکی از شرابت ها و نوشیدنی های بسیار پرطرفدار و قدیمی ایرانی است که خواص درمانی بسیاری نیز دارد. این شربت خوشمزه علاوه بر اینکه می تواند به عنوان یک نوشیدنی گوارا سرو شود، می تواند در کنار انواع غذاها و خوراکی ها مثل دلمه برگ مو، کاهو و .. نیز سرو شود، برای مشاهده آموزش کامل و مرحله به مرحله طرز تهیه شربت سکنجبین در ادامه با ما همراه باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، هر غذایی در طب سنتی دارای یک یا چند مصلح است. منظور از مصلح یعنی نوعی ماده غذایی یا گیاهی دارویی که مصرف آن به همراه غذای مورد نظر، در اصلاح و تعدیل عوارض جانبی احتمالی آن غذا و جذب غذا و اثرگذاری غذا را در بدن و ارگان های مربوط به آن مضاعف خواهد کرد.

سکنجبین نیز از جمله این مصلحات است: برای تسکین عطش، بازکردن انسداد عروق، رفع سر درد، گرم، برای تقویت معده و کبد مفید است. اگر سرکه و عسل برابر باشد برای بیمارهای بلغمی، بازکردن انسداد عروق، تقویت کبد و معده و تب های مزمن نافع است ولی اگر از سرکه و شکر سرخ به صورت برابر استفاده شود، مزه آن ترش خواهد بود و نوشابه مایل به سردی است و برای رفع صفرا، تب، بازکردن انسداد عروق، رفع تشنگی، ناراحتی های طحال، کبد و معده مصرف می شود.

مواد لازم برای تهیه سکنجبین با شکر

آب ۶ پیمانه

شکر ۵ پیمانه

سرکه انگور یا سیب ۱ پیمانه

نعناع تازه ۵ شاخه کوچک

زعفران دم کرده ۱ قاشق چای خوری

گلاب ۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه سکنجبین با شکر

اولین مرحله از طرز تهیه سکنجبین با شکر این است که شکر و آب را در یک قابلمه با هم مخلوط کنید و بجوشانید. در مدت زمان ۱۰ دقیقه مدام مخلوط آب و شکر را هم بزنید تا شکر حل شود و قوام بیابد بعد نعنای را که قبلا شسته و خشک کرده اید را اضافه کنید و کمی هم بزنید. همزمان سرکه را به تدریج به شربت اضافه کنید و هم بزنید تا کاملا مخلوط شوند. در نهایت زعفران دم کرده و گلاب را به شربت اضافه کنید و شعله را خاموش کنید. بعد شربت را از صافی عبور دهید و در ظرفی درب دار بریزید و در یخچال نگهداری کنید.

نکات تکمیلی برای تهیه سکنجبین

استفاده از شکر قهوه ای به جای شکر سفید در تهیه سکنجبین

برای آن که شربت سکنجبین شما سالم تر باشد می توانید به جای شکر سفید از نصف شکر قهوه ای استفاده کنید. یادتان باشد که با این کار طعم سکنجبین شما عمیق تر می شود. از طرف دیگر با توجه به طبع سرد سکنجبین می توانید برای تعدیل طبعش از عسل به جای شکر استفاده کنید. البته برخی هم از شربت بهار نارنج به جای شکر استفاده می کنند.

نکته مهم دیگر در استفاده از شکر برای تهیه سکنجبین این است که می توانید میزان شکر را برای تهیه سکنجبین به دلخواه خود کم یا زیاد کنید.

استفاده از عرق نعنا به جای نعناع در تهیه سکنجبین

اگر دسترسی به نعناع تازه ندارید می توانید از عرق نعناع هم استفاده کنید. نکته جالب این است که با این کار عطر و طعم سکنجبین بهتر خواهد شد.

جلوگیری از ترش شدن شربت سکنجبین

یکی از مهمترین نکات برای جلوگیری از ترش شدن شربت سکنجبین این است که بگذارید شربت به میزان کافی بجوشد اما عده‌ای هم در فرایند قوام آمدن شربت داخلش سفیده تخم مرغ می‌ریزند و به این ترتیب ناخالصی داخل شربت را می‌گیرند اما اگر با استفاده از این موارد باز هم شربت سکنجبین شما ترش شد می‌توانید از روش‌های زیر استفاده کنید. فقط یادتان باشد ظرفی که شربت را در آن نگهداری می‌کنید هم باید کاملاً تمیز و استریل باشد.

۱. جوشاندن مجدد

اگر شربت شما بعد از سرد شدن قوام کافی نداشت باید دوباره آن را روی حرارت ملایم قرار بدهید و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بجوشانید. این کار باعث می‌شود که میکروب‌ها و قارچ‌های احتمالی موجود در شربت از بین بروند و شربت ترش نشود.

۲. اضافه کردن سرکه

اضافه کردن مقدار کمی سرکه به شربت ترش شده می‌تواند تعادل طعمی را به آن برگرداند. به ازای هر لیتر شربت، یک تا ۲ قاشق چای‌خوری سرکه اضافه کنید و بعد از مخلوط شدن کامل، طعم شربت را بچشید. در صورت نیاز، می‌توانید مقدار سرکه را بیشتر کنید.

۳. صاف کردن شربت

اگر ذرات معلق و ناخالصی در شربت وجود داشته باشد می‌تواند باعث ترش شدن شربت شود پس حتماً شربت رو از صافی پارچه‌ای یا صافی کاغذی عبور دهید تا ذرات معلق جدا شوند و شربت ترش نشود.

نحوه نگهداری شربت سکنجبین

بعد از این که شربت سکنجبین شما خنک شد باید آن را در ظرف شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگهداری کنید البته برای نگهداری طولانی مدت سکنجبین می‌توانید آن را در فریزر هم نگهداری کنید.

فواید سکنجبین

سکنجبین دارای خواص بی‌شماری است که باعث شده از آن به عنوان یک شربت خوشمزه و سالم برای مصرف روزانه استفاده کنند. اما خواص و فواید کلی سکنجبین شامل موارد زیر است:

خاصیت ضدعفونی کننده از جمله خواص اصلی سکنجبین است و می‌تواند به درمان سرماخوردگی و آنفولانزا کمک کند.

سکنجبین ملین است و می‌تواند به رفع یبوست کمک کند.

سکنجبین خنک کننده است و می‌تواند به کاهش دمای بدن در فصل گرما کمک کند.

سکنجبین اشتها آور است و می‌تواند به افزایش اشتها کمک کند.

سکنجبین مفید برای کبد است و می‌تواند به سم زدایی کبد کمک کند.

موارد مصرف سکنجبین

سکنجبین یک شربت خوشمزه است که معمولاً در کنار کاهو به عنوان یک نوشیدنی خنک در فصل گرما میل می‌شود اما این تنها کاربرد سکنجبین نیست و می‌توان از آن در موارد زیر هم استفاده کرد.

سکنجبین به عنوان شربت: سکنجبین را می‌توانید به عنوان شربت در کنار غذاهای مختلف مانند کباب و آش رشته سرو کنید.

سکنجبین برای سس سالاد: سکنجبین را می‌توانید به عنوان سس سالاد استفاده کنید.

سکنجبین به عنوان ترش مزه: علاوه بر موارد بالا سکنجبین را می‌توانید به عنوان ترش مزه در غذاهایی مانند خورش قیمه و فسنجان استفاده کنید.

موارد منع مصرف سکنجبین

سکنجبین به‌خاطر داشتن شکر و البته سرکه برای همه مناسب نیست بنابراین بهتر است افراد مبتلا به دیابت و بیماری‌های گوارشی در مصرف سکنجبین احتیاط کنند. زنان باردار و شیرده هم باید قبل از مصرف سکنجبین با پزشک خود مشورت کنند.