

آلوئه ورا؛ شربتی پرخاصیت برای روزهای گرم سال

2 شهریور 1401

آلوئه ورا گیاهی است که اغلب خواص آن برای پوست و مو شناخته شده می باشند. اما خواص آلوئه ورا بسیار زیاد می باشد که از جمله آن ها می توان به زدودن سموم بدن، تصفیه خون، آنتی باکتریال بودن آن برای درمان بیماری های باکتریایی و افزایش قدرت ایمنی و انرژی بدن نام برد. از آلوئه ورا می توان مربای آلوئه ورا، کمپوت آلوئه ورا و نوشیدنی آلوئه ورا را تهیه نمود. که در اینجا با طرز تهیه شربت آلوئه ورا آشنا خواهید شد.

در روزهای گرم سال تب تهیه شربت های خانگی نیز بالا می رود. از جمله **شربت** های محبوب در خانواده های ایرانی شربت سکنجبین و شربت آلبالو می باشند. در این میان شربت های خاص و پرخاصیت همچون شربت آلوئه ورا نیز همواره طرفداران بسیاری دارد. همانطور که گفتیم آلوئه ورا دارای خواص بیشماری است که نمی توان براحتی از آن گذشت. در این مطلب آموزش درست کردن شربت آلوئه ورا که با کمی شیرین نمودن و رقیق نمودن آن می توان شربت آلوئه ورا را تهیه نمود، ارائه داده ایم.

برای تهیه شربت آلوئه ورا سخت ترین قسمت، جداسازی ژل شفاف آلوئه ورا از داخل برگ آن می باشد. معمولا ژل برگ های آلوئه ورا تازه دارای طعم تلخی می باشد. که باید با آب سرد آن را خوب بشویید یا با محلولی از یک قاشق غذاخوری سرکه سفید و یک فنجان آب، لایه زرد رنگ روی ژل را از بین ببرید.

مواد لازم:

ژل شفاف آلوئه ورا: دو قاشق غذاخوری

آب لیموی ترش یا از هر نوع مرکبات چون پرتقال، گریپ فروت و...: یک فنجان

طرز تهیه شربت آلوئه ورا:

ابتدا برگ های **آلوئه ورا** را به قطعات کوچکتر برش دهید تا راحتتر بتوانید پوست آن را جدا نمایید. بعد از جدا نمودن پوست سبز رنگ آن سعی نمایید تا لایه زرد رنگی که روی ژل هست را نیز جدا نمایید. البته می توانید به خوبی در زیر آب سرد بشویید یا با محلول سرکه سفید و آب، این لایه زرد رنگ که عامل تلخی و سبب اسهال و ناراحتی های معده می گردد را به خوبی از بین ببرید.

سپس باید بلافاصله ژل را در مخلوط کن ریخته (زیرا برخی مواد مغذی خود را در واکنش با اکسیژن از دست خواهد داد) و به همراه آبمیوه دلخواه خود میکس نمایید. تا محلول صاف و یکدستی ایجاد شود. با

توجه به ذائقه خود برای شیرین کردن شربت می توانید از عسل و یا شکر نیز استفاده نمایید. همچنین برای رقیق کردن و خنک نمودن آن از مخلوط آب و یخ به اندازه کافی استفاده نمایید. برای درست کردن نوشیدنی پالپ دار نیز می توانید تکه های میوه های مورد نظر یا تکه های ژل آلوتیه ورا را در طرز تهیه شربت آلوتیه ورا به شربت اضافه نمایید.

مرکز مشاوره
مال فوب
دکتر کبری درویش پیشه
ازدواج - خانواده - تحصیلی
قرصین خ شهید بابایی مقابل دادگستری قزوین
با تعیین وقت قبلی
۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸
پامچور سازمان نظام روانشناسی

آموزش تهیه شربت آلوتیه ورا با روشی دیگر

شربت آلوتیه ورا از انواع نوشیدنی های پر طرفدار و پر خاصیت می باشد که می توان در کنار نوشیدنی های سرد دیگر همچون شربت کهکشانی و شربت خاکشیر در منزل به روش های مختلفی تهیه کرد و از خواص و فواید درمانی آن ها بهره مند شد. در ادامه این بخش قصد داریم علاقمندان به تهیه نوشیدنی های مختلف را با روش دیگر شربت آلوتیه ورا آشنا نمایم.

مواد لازم:

آلوتیه ورا: یک برگ

آب پرتغال یا عصاره لیمو ترش: یک عدد

آب: ۴ لیوان

عسل: ۵ الی ۶ قاشق غذاخوری

تخم ریحان و گلاب در صورت دلخواه: به مقدار نیاز

دستور تهیه:

در این دستور تهیه ساده نیز باید ژله شفاف آلوتیه ورا را از برگ آن جدا کنید برای این منظور همچون

دستور بالا، برگ آلوئه ورا را خوب شستشو دهید و به قطعاتی کوچک تر برش بزنید، سپس قسمت لایه سبز زیرین و بالایی و تیغه های برگه آلوئه ورا را جدا کنید و دور بریزید.

بعد از جدا سازی ژله شفاف آلوئه ورا برای از بین بردن تلخی، آن را به مدت ۲۰ دقیقه درون آب خنک بگذارید و در طی این زمان چند مرتبه آب ژله را عوض نمایید تا به طور کامل تلخی آن بر طرف گردد. به یاد داشته باشید که هر چه قدر برگ آلوئه ورا تازه تر باشد تلخی ژله آن نیز بیشتر می باشد.

درون میکسر عصاره لیمو ترش، آب و عسل را خوب مخلوط نمایید و بعد ژله آلوئه ورا را ساطوری به قطعاتی کوچک تر برش بزنید و به مخلوط بیفزایید. سپس در صورت تمایل می توانید مقداری تخم ریحان به همراه گلاب به آن اضافه نمایید و بعد این نوشیدنی سرد را میل کنید.

شربت آلوئه ورا این شربت خوشمزه و گوارا در عین حال پر از خاصیت، نوش جان شما و خانواده تان باشد. برای آشنایی با طرز تهیه انواع نوشیدنی سرد کلیک نمایید.