

# طرز تهیه شربت جلاب

29 مرداد 1402

یکی از خوشمزه‌ترین شربت‌ها که تابستان و زمستان نمی‌شناسد، **شربت جلاب** است. در اصل شربت جلاب همان شربت گلاب خودمان است. یعنی جلاب، معرب یا عربی شده گلاب است که در طرز تهیه آن معمولاً از نبات سفید و زعفران زیادتر استفاده می‌شود. در کتاب «قانون» ابوعلی سینا، این شربت به عنوان یک نوشیدنی پرخواص معرفی و به نوشیدن آن توصیه اکید شده است.

در زمان‌های قدیم از این شربت هم برای مصارف دارویی و هم به عنوان یک نوشیدنی نشاط آور در مهمانی‌ها استفاده می‌شده است. البته به خاطر این که حکیمان زیادی از این شربت به عنوان دارو استفاده و آن را تجویز می‌کرده‌اند، احتمالاً در برخی مواقع بنا به نیاز یا بیماری فرد، در ترکیب آن از مواد دیگری هم استفاده می‌شده است.

ایرانی‌ها این شربت را به معنی مطلق شربت هم به کار می‌برده و آن را با دیگر شربت‌ها ترکیب می‌کرده‌اند. یعنی از شربت جلاب به عنوان پایه شربت‌های دیگر استفاده می‌شده است. **شربت جلاب** نه تنها در ایران، بلکه در دیگر کشورهای خاورمیانه مخصوصاً کشورهای اردن، سوریه، فلسطین، لبنان و دیگر کشورهای عربی بسیار محبوب است.

خوردن شربت جلاب به خاطر مقوی بودن و رفع عطش، به ویژه در ماه رمضان و فصل تابستان متداول‌تر است.

**مرکز مشاوره**  
**مال فوب**  
**دکتر کبری درویش پیشه**  
**ازدواج - خانواده - تحصیلی**  
پامچون سازمان نظام روانشناسی  
قرین خ شهید بابایی مقابل دادگسری قرین  
با تعیین وقت قبلی  
۰۲۸ - ۳۳۶۷۲۷۵۰  
۰۹۱۰ - ۲۹۰ ۴۷۵۸

مدت زمان آماده سازی مواد: ۱۰ دقیقه

مدت زمان مورد نیاز برای پخت شربت جلاب: ۶۰ دقیقه

### مواد لازم برای تهیه شربت جلاب

- گلاب دو آتیشه: ۳ کیلوگرم
- نبات سفید یا زعفرانی: ۱ کیلوگرم
- زعفران: نیم مثقال

### مراحل تهیه شربت جلاب

برای درست کردن شربت جلاب، ابتدا باید عرق گلاب و نبات را روی حرارت قرار دهید. وقتی مواد جوشیدند و غلیظ شدند، زعفران را هم به مواد بیفزایید. آماده شدن این شربت، بسته به میزان حرارت، حدود ۱ ساعت زمان لازم دارد. بعد از آماده شدن شربت جلاب، به اندازه چند قاشق از شربت را با آب، مخلوط و آن را سرو کنید.

#### مرحله اول: گلاب و نبات را بجوشانید

در اولین مرحله از طرز تهیه شربت جلاب، گلاب و نبات را در یک قابلمه بریزید و روی حرارت قرار دهید. می‌توانید به جای نبات، شیره انگور هم استفاده کنید. حرارت را روی حالت ملایم تنظیم کنید و درب قابلمه را باز بگذارید. در این حین، کف‌هایی را که روی مایه شربت ایجاد می‌شوند، با قاشق جدا کنید.

#### مرحله دوم: زعفران را اضافه کنید

وقتی غلظت شربت زیاد شد و به اندازه نصف مقدار اولیه رسید، گلاب و زعفران را با هم مخلوط کرده و به مواد داخل قابلمه اضافه کنید. چند دقیقه دیگر جوشاندن را ادامه دهید و سپس حرارت را خاموش کنید. اجازه دهید مواد سرد شوند. شربت جلاب را در بطری‌های شیشه‌ای بریزید و در یخچال نگه دارید.

#### مرحله سوم: شربت جلاب را با آب ترکیب کنید

برای درست کردن انواع شربت، به اندازه ۲ یا ۳ قاشق از شربت جلاب را که تهیه کرده‌اید، با یک لیوان آب مخلوط کرده و هم بزنید تا کاملاً با هم حل شوند. چند تکه یخ به آن اضافه و آن را سرو کنید. می‌توانید مقداری تخم ریحان یا تخم شربتی را که از قبل خیس کرده‌اید و لعابدار شده است، به محتویات لیوان اضافه کنید.