

# طرز تهیه چای به

8 شهریور 1404

**چای به یکی از نوشیدنی‌های سنتی و خوش‌عطر ایرانی است که در سال‌های اخیر به دلیل طعم خاص و خواص بی‌نظیرش دوباره مورد توجه قرار گرفته است.**

طرز تهیه چای به بسیار ساده است و می‌توان آن را در خانه با چند ماده در دسترس آماده کرد. این دمنوش نه تنها طعمی شیرین و دلچسب دارد، بلکه با فواید دارویی خود به بهبود سلامت بدن کمک می‌کند.

## طرز تهیه چای به و مواد لازم برای آن

برای تهیه یک چای به خوش‌طعم، به مواد ساده‌ای نیاز دارید که در اغلب خانه‌ها یافت می‌شود. تهیه آن در فصل پاییز که میوه به تازه در دسترس است، بهترین زمان برای بهره‌مندی از عطر و طعم طبیعی آن به شمار می‌رود.

## مواد لازم برای طرز تهیه چای به:

میوه به تازه (۲ عدد متوسط) : پایه اصلی چای که طعم و رنگ آن را مشخص می‌کند.

چوب دارچین (۱ عدد) : برای افزایش عطر و خواص آرام‌بخش.

هل (۲ عدد) : تقویت‌کننده طعم و کمک به هضم غذا.

آب (۴ لیوان) : پایه دم‌آوری چای.

عسل یا نبات (به میزان دلخواه) : برای شیرین کردن طبیعی دمنوش.

در صورت عدم دسترسی به به تازه، می‌توان از به خشک شده نیز استفاده کرد؛ تنها کافی است آن را چند دقیقه در آب خیس کرده و سپس بجوشانید.

## مراحل پخت چای به به صورت مرحله‌به‌مرحله

طرز تهیه چای به به زمان زیادی نیاز ندارد و با رعایت چند مرحله ساده می‌توانید نوشیدنی‌ای دلچسب آماده کنید:

شستن و خرد کردن میوه به:

به‌ها را خوب بشویید تا پرزهای سطح آن پاک شود. سپس با پوست به قطعات نازک و کوچک خرد کنید.

تفت دادن به:

قطعات خردشده به را در تابه‌ای بدون روغن با حرارت ملایم تفت دهید تا رنگ آن طلایی شود. این

مرحله موجب تقویت رنگ و عطر چای می‌شود.

افزودن ادویه‌ها:

پس از تفت دادن، به را با چوب دارچین و هل در قوری یا قابلمه‌ای بریزید.

افزودن آب جوش:

چهار لیوان آب جوش را به مواد اضافه کرده و اجازه دهید با حرارت ملایم ۳۰ تا ۴۵ دقیقه دم بکشد.

صاف کردن و سرو:

پس از دم کشیدن، چای را از صافی عبور دهید. در صورت تمایل با عسل یا نبات شیرین کنید و گرم

بنوشید.