

# نکاتی که خانمها باید برای تهیه بامیه عسلی رعایت کنند

16 فروردین 1402

یکی از شیرینی‌های سنتی و پرطرفدار ماه رمضان **بامیه** است که پای ثابت سفره‌های افطار محسوب می‌شود. قدمت بامیه و پیدایش آن در ماه رمضان به زمان ناصرالدین شاه قاجار برمی‌گردد. این شیرینی به اندازه‌ای محبوب بود که آن را به عنوان هدیه نزد شاه می‌آوردند. می‌توان گفت یکی از دلایلی که این شیرینی بیشتر در ماه رمضان خریداری و میل می‌شود، شیرینی و شربت آن است؛ زیرا برای روزه دارانی که ساعت‌های طولانی تا افطار را گذرانده‌اند، هیچ چیز مانند یک ماده غذایی شیرین نمی‌تواند کمبود انرژی و قند خون پایین را جبران کند.

شما می‌توانید به راحتی در منزل با رعایت نکاتی که در ادامه این مطلب با شما به اشتراک می‌گذاریم، بامیه عسلی خوشمزه و بازاری را تهیه کنید.

**مواد لازم:**

کره یا روغن جامد: ۲۵ گرم

آرد سفید: ۱ پیمانه

آب: ۱ پیمانه

تخم مرغ: ۲ عدد

وانیل: یک چهارم قاشق چایخوری

عسل یا شربت بار: یک قاشق غذاخوری

روغن برای سرخ کردن

مواد لازم برای تهیه شربت بار

شکر: دو لیوان

آب: یک لیوان

آبلیمو: یک قاشق غذاخوری

گلاب: یک قاشق غذاخوری

گلوکز: دو قاشق غذاخوری سر پر

زعفران دم کرده: دو قاشق غذاخوری

دکتر کبری درویش پیشه  
مرکز مشاوره  
**حال خوب**  
ازدواج ، طلاق ، خانواده ، تحصیلی  
قزوین ، خیابان شهید بابایی، مقابل دادگستری قزوین  
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸  
باتعین وقت قبلی ۰۲۸۳۳۶۷۲۷۵۰

### طرز تهیه بامیه عسلی

**مرحله اول:** کره، آب و شربت بار (یا عسل) را داخل یک ماهی تابه می ریزیم و روی اجاق گاز می گذاریم. شعله را کم می کنیم تا محتویات ماهی تابه به جوش بیاید. وقتی مواد جوش آمد، آرد را یک مرتبه اضافه می کنیم و سریع هم می زنیم تا آرد جمع شود و شکل خمیر به خود بگیرد. شعله اجاق گاز باید کم باشد. این مرحله که به آن داغ زدن می گویند، بسیار اهمیت دارد. به مدت پنج تا ده دقیقه به کمک یک قاشق چوبی خمیر را داخل ماهی تابه مدام پهن و جمع می کنیم. این کار باعث می شود آب داخل خمیر خشک شود.

**مرحله دوم:** خمیر داغ را داخل کاسه می ریزیم و کنار می گذاریم تا خنک شود و از حرارت بیافتد. سپس یک تخم مرغ و وانیل را به آن اضافه می کنیم و با دست یا همزن مواد را هم می زنیم. وقتی خمیر مقداری حالت پوره ای پیدا کرد، تخم مرغ دوم را اضافه می کنیم و باز هم می زنیم. این خمیر مقداری حالت چسبندگی دارد که طبیعی است.

**مرحله سوم:** در این مرحله روغن را داخل ماهی تابه می ریزیم و اجاق را روشن نمی کنیم. خمیر آماده را داخل قیف می ریزیم و با ماسوره مخصوص بامیه یکی یکی بامیه ها را داخل روغن سرد می اندازیم. از آنجایی که این خمیر چسبنده است، باید برای جدا کردن از ماسوله، خمیر را قیچی کنید تا داخل ماهی تابه بیافتد. سپس ماهی تابه را روی اجاق گاز و با حرارت کم قرار بدهید تا سرخ شوند. وقتی بامیه ها طلایی شدند، آن ها را از ماهی تابه بیرون بیاورید و مستقیم داخل شربت سرد بیاندازید و چند دقیقه بعد آن را توی صافی بگذارید تا شربت اضافه چکیده شود.

به گزارش وب گاه فرادید، دو لیوان شکر را با یک لیوان آب مخلوط کنید و بگذارید روی شعله اجاق گاز تا با شعله کم جوش بیاید. شربت باید حدود بیست دقیقه جوش ریز بخورد. در این دمت اصلاً شربت را هم نزنید. بعد یک قاشق غذاخوری آبلیمو و یک قاشق غذاخوری گلاب و دو قاشق سر پر

گلوکز را به شربت اضافه کنید و اصلاً هم نزنید. بگذارید شربت با شعله کم پانزده دقیقه دیگر بجوشد. هرازگاهی با یک فرچه خیس دور قابلمه و لبه شربت را تمیز کنید. در آخر وانیل و زعفران را اضافه کنید. زمان آماده‌سازی این شربت بین ۳۵ تا ۴۰ دقیقه است و جوشاندن آن نباید بیشتر از این زمان طول بکشد.

## ۵ نکته مهم برای درست کردن بامیه عسلی در منزل

۱ - داغ زدن خمیر بسیار اهمیت دارد. اگر این کار را با دقت انجام ندهید، بامیه‌های شما به اندازه کافی ترد نمی‌شوند.

۲ - حتماً بگذارید خمیر از حرارت بیافتد و بعد تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه کنید.

۳ - برای سرخ کردن بامیه نباید عجله کنید، این کار به صبر و حوصله زیادی نیاز دارد. هر قدر بامیه‌ها آرام‌تر و با شعله ملایم سرخ شوند، مغز پخت‌تر و تردتر می‌شوند. بامیه‌ها هنگام سرخ شدن باید داخل روغن شناور باشند؛ پس به اندازه کافی روغن بریزید.

۴ - هر بار که بامیه‌ها را از روغن خارج می‌کنید، برای سرخ کردن بامیه‌های جدید اجاق را خاموش کنید و بگذارید روغن داخل ماهی‌تابه از حرارت بیافتد.

۵ - اگر شربت شما رقیق باشد، بامیه‌ها زود نرم می‌شوند و حالت خمیری پیدا می‌کنند و اگر بیش از حد غلیظ باشد، خیلی زود شکرک می‌بندد. شربت باید حتماً سرد باشد. اگر شربت را خوب قوام آورده باشید، بامیه شما نرم و کدر نخواهد شد. حتماً به شربت گلوکز بزنید؛ زیرا باعث قوام شربت می‌شود.