

لکه های سبد و ظروف پلاستیکی

برای پاک کردن لکه های چای و قهوه از روی ظروف پلاستیکی و سبدها از محلول جوش شیرین و آب و یک برس برای شست و شو استفاده کنید.

پختن اسفناج

برای پختن اسفناج کمی آب داخل ظرف اسفناج بریزید و حرارت را کم کنید . اما برای آنکه اسفناج در ظرف بالا نیاید، در قابلمه ای را از قابلمه ای که روی گاز دارید کوچکتر انتخاب کنید و روی اسفناج قرار دهید . با این کار اسفناج از ظرف بالا نمی آید.

پاک کردن لکه ی سوختگی قابلمه

برای پاک کردن ماهیتابه یا قابلمه هایی که سوخته و تَه گرفته، به روش زیر عمل کنید: ته ظرف سوخته مقدار زیادی جوش شیرین بریزید و آن قدر آب به آن اضافه کنید که فقط مرطوب شود؛ بگذارید چند ساعت بماند. معمولاً با این اقدام می توانید قسمت سوخته را بلند کنید و ظرف را به راحتی بشویید. لکه های سرسخت را هم از ظرفی که معمولاً غذا به ته آنها نمی چسبید می توان به روش زیر از بین برد: دو قاشق غذاخوری جوش شیرین، نصف فنجان سرکه و یک فنجان آب در آن بریزید و به مدت 10 دقیقه بجوشانید.

صرفه جویی در مصرف مایع ظرفشویی

برای صرفه جویی در مصرف مایع ظرفشویی می توانید آن را با آب رقیق کنید. یعنی مایع ظرفشویی را به نسبت مساوی با آب مخلوط ساخته و درون ظرفی (مانند بطری خالی مایع ظرفشویی) بریزید. در عین حال که از تاثیر آن کاسته نمی شود، از لحاظ اقتصادی بسیار با صرفه خواهد بود.

ظرفشویی آسان

اگر برای شستن ظرف، وسیله‌ی دسته‌بلندی در اختیار ندارید خود می‌توانید ابتکاری به خرج دهید. یک گیره‌ی بزرگ کاغذ را به ابر یا پارچه‌ی ظرفشویی وصل کنید و از آن به منزله‌ی دسته استفاده کنید، به این ترتیب از زبر شدن یا کثیف شدن ناخن و انگشتان شما هنگام ظرفشویی جلوگیری خواهد شد.

چگونه از زنگ زدن سیم ظرفشویی جلوگیری کنیم؟

یک لیوان پلاستیکی یا شیشه‌دهن گشادی را از محلول آب و صابون پر کنید و سیم ظرفشویی را پس از شستن ظرف‌ها درون آن بیندازید. آب و صابون را هر شب عوض کنید تا سیم ظرفشویی شما تمیز و پاکیزه بماند. روش دیگر برای جلوگیری از زنگ زدن سیم ظرفشویی آن است که سیم را پس از شستن با آب، روی قطعه‌ای کاغذ آلومینیومی (فویل) قرار دهید سپس روی چراغ گاز بگذارید تا حرارت شعله پیلوت آرام آرام آب آن را بگیرد و خشک کند.

مغز گردوی سالم

اگر می‌خواهید مغز گردو را سالم از پوست آن جدا کنید، گردوها را یک شب تمام، داخل آب نمک خیس کنید، سپس به آرامی پوست آن را شکسته و مغزگردو را بیرون بیاورید.

پوست کردن گردوی تازه

اگر می‌خواهید پوست گردوی سبز را از آن جدا کنید و دستتان سیاه نشود، داخل ظرف پر از آب، پوست گردو را بکنید.

اگر می‌خواهید آب سریعتر جوش بیاید

برای اینکه آب قابلمه‌ی شما سریعتر جوش بیاید، کمی نمک به آن اضافه کنید. و برای سریع جوش آمدن آب سماور، ابتدا سماور را تا نیمه آب کنید. بعد از گرم شدن، بقیه‌ی آب را داخل سماور بریزید.

استفاده از سویا در برنامه‌ی غذایی

500 گرم سویا را درون آب خیس کنید. بعد از چند ساعت که سویاها کاملاً خیس شدند آنها را چرخ کنید. سپس با **500** الی **1000** گرم گوشت چرخ کرده مخلوط کنید. و حالا آنها را بسته بندی کنید و داخل فریزر قرار دهید. با این کار سویا طعم گوشت چرخ کرده را به خود می گیرد و به راحتی می توانید از آن برای پخت غذا کمک بگیرید. در ضمن درخارج خانه هم کمک شایانی کرده اید. در صورت تمایل به مخلوط نکردن آن با گوشت می توانید از طعم دهنده ها و سایر ادویه های مخصوص گوشت استفاده کنید. بعلاوه راه سوم استفاده از مقداری چربی حیوانی چرخ شده در هنگام چرخ کردن سویا است.

جدا کردن نان شیرینی از قالب

اگر نان شیرینی از قالب جدا نمی شود ، یک پارچه را داخل آب خیلی داغ فرو کنید و دور قالب شیرینی بپیچید و چند دقیقه صبر کنید؛ نان شیرینی به راحتی از قالب جدا خواهد شد.

پوست کندن باقلا

راه اول: با کارد از بالا تا پایین به روی باقالای درسته بکشید . با فشار مختصری مغز باقلا بیرون خواهد پرید. راه دوم: برای جدا کردن پوست دوم باقالا روی پوست اول آن کمی نمک بپاشید و پس از پنج دقیقه پوست آن را جدا کنید.

سالم بردن پنیر

برای اینکه پنیر شما بهتر بریده شود ، از کارد کند استفاده کنید. راه دیگر آن این است که کارد را کمی گرم کنید و سپس پنیر را برش دهید. راه دیگر این است که از یک نخ تمیز و ضخیم مثل نخ عمامه استفاده کنید . دو طرف نخ را بگیرید و از بالا تا پایین قالب پنیر بکشید. پنیر به صورت صاف بریده می شود.

نان و ضایعات

در ایجاد ضایعات نان، مردم **20** درصد، ناوایان **30** درصد و آرد مصرفی **50** درصد تأثیر گذارند. خرید نان مازاد بر نیاز روزانه، یکی از علل افزایش ضایعات نان است. از خرید نان اضافی خودداری کنید؛

نان خوب

نان خوب مستلزم داشتن آرد با کیفیت، ناوای خوب و نگهداری صحیح است؛ نان خوب نانی است که آرد آن خوب، خمیر آن تخمیر شده، ناوایش ماهر و مصرف کننده ی آن واقف به اصول نگهداری صحیح باشد. همان گونه که بعضی از برنج ها پخت خوبی ندارند، آرد نامرغوب نیز پخت خوبی نخواهد داشت؛ (آرد حاصل از گندم تازه و نارس، باعث تولید نان های سفت و بدهضم خواهد شد)

نگهداری مطلوب از نان

قبل از سرد شدن کامل نانها، آنها را دسته نکنید زیرا حرارت نان باعث کپک زدگی زودرس آن می گردد. انباشته شدن نان داغ قبل از سرد شدن، باعث تغییر حالت ظاهری، بیات شدن زودرس، تسریع در کپک زدگی، تشدید ضایعات و ایجاد بیماری گوارشی می گردد؛ نان سرد شده را نیز در پلاستیک در بسته بگذارید. قرار دادن نان در یخچال، بیات شدن نان را تسریع می نماید، قبل از سرد شدن کامل، نان را دسته نکنید. نان سرد شده را نیز در سفره در بسته نگهداری نمایید، نانی که پس از سرد شدن با سفره حمل و نگهداری شود، مطبوع تر و ماندگارتر خواهد بود.

کپک زدگی نان

چیدن نان های داغ بر روی هم، کپک زدگی را تسریع، فساد زدگی را تسهیل و ضایعات نان را تشدید می کند.

خیار

خیار مرغوب دارای رنگ سبز تیره است و فاقد هر گونه صدمه دیدگی، لهدگی و گودافتادگی است. چروکیده شدن و رنگ زرد نشانه ی نامطلوب بودن آن است. خیار را برای نگهداری باید در لفافه های پلاستیکی (سلوفان) محکم پوشاند و در قسمت انتهایی یخچال قرار داد. مدت نگهداری این خیارها به صورت تازه حدود یک هفته است.

تربچه

تربچه های مرغوب دارای برگ سبز پررنگ هستند. برگ های آن ها آبدار و تمیزند و همچنین باید از صدمه دیدگی، لهدگی یا لکه دار بودن عاری باشند. برای نگهداری باید تربچه ها را در کیسه های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه ی فریزر) در قسمت انتهایی یخچال قرار داد. در این حالت تربچه ها به مدت یک هفته تازه می مانند.

بادمجان

بادمجان باید مرغوب، یکنواخت، صاف، درخشانده (چنانچه دو بادمجان را به هم مالش دهیم صدای تیزی به گوش می رسد) و دارای رنگ بنفش تیره باشد. چروکیدگی علامت پیری محصول است. بادمجان را برای نگهداری در کیسه های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه ی فریزر) در قسمت انتهایی یخچال قرار دهید که در این حالت بادمجان به مدت دو هفته تازه خواهد ماند.

لوبیا سبز

لوبیا سبز مرغوب دارای رنگ سبز است؛ رنگ زرد علامت پیری محصول است. پژمردگی نیز از مرغوبیت محصول می کاهد. برای نگهداری لوبیا سبز، آن را در کیسه های پلی اتیلنی (نایلکس یا کیسه ی فریزر) قرار دهید و سپس در طبقات پایین یخچال نگهداری کنید؛ در این حالت لوبیا سبز حدود یک هفته تازه می ماند. در صورت بالا بودن کیفیت لوبیای خریداری شده، می توان آن ها را در سبدهای سوراخ دار به مدت 3 تا 4 روز در آشپزخانه نگهداری کرد.

قارچ

قارچ باید سفید، یکنواخت، سالم و پایه ی آن به کلاهک به طور کامل چسبیده باشد؛ قارچ های آسیب دیده لکه دار، ترک خورده، پلاسیده و تغییر رنگ داده مرغوب نیستند. تا حد امکان سعی کنید از قارچ های تازه استفاده کنید، زیرا قارچ بعد از چیدن بلافاصله عطر و طعم خود را از دست می دهد، لیکن چنانچه مجبورید آن را نگهداری کنید، قارچ ها را در پاکت کاغذی در یخچال قرار دهید و به مدت حدود 3 روز نگهداری کنید.

نگهداری پیازها

برای نگهداری پیازها نباید از یخچال استفاده کرد. پیازها را در کیسه ی پلی اتیلن (نایلکس یا کیسه فریزر) که دارای تعدادی سوراخ باشد قرار دهید و در محل خنک تا زمانی که نیاز دارید، نگهداری کنید.

پیاز

پیازها به رنگ های مختلف از جمله سفید، زرد، صورتی و قرمز در بازار مشاهده می شوند. در بین انواع پیاز با رنگ های مذکور، پیازهای صورتی (نسبتاً) و قرمز (بیشتر) به دلیل رطوبت کم، عطر و طعم بالا برای نگهداری مناسب هستند؛ و پیازهای سفید و زرد به دلیل رطوبت بالا و احتمال کپک زدگی، همچنین عطر و طعم کم و به دلیل فرار بودن ترکیبات معطر، برای نگهداری مناسب نیستند. برای نگهداری باید از محل خشک و خنک استفاده شود تا پیاز شروع به رویش و سبز شدن نکند.