

# سرماخوردگی را با غذایی لذیذ به زانو درآورید



## مصرف برخی از غذاها تاثیر چشمگیری در کوتاه تر شدن مدت سرماخوردگی دارند.

یکی از بیماری‌های عفونی است که هر ساله تعداد زیادی از افراد به آن مبتلا می‌شوند؛ مصرف برخی از غذاها به کوتاه‌تر شدن مدت این بیماری کمک شایانی می‌کنند؛ در این مطلب طرز تهیه غذایی مفید برای سرماخوردگی را بیان می‌کنیم.

مصرف این غذای خوشمزه نقش موثری در بهبود علائم سرماخوردگی دارد.

## مواد لازم برای تهیه دلمه کلم پیچ

|                      |         |
|----------------------|---------|
| کلم سفید             | یک عدد  |
| برنج پخته شده        | ۲۰۰ گرم |
| کره                  | ۱۰۰ گرم |
| پیاز متوسط           | یک عدد  |
| گوشت گوسفندی چرخ شده | ۳۰۰ گرم |

|                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| تخم مرغ             | یک عدد              |
| جعفری ساطوری شده    | ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری |
| سیر                 | ۲ حبه               |
| آرد                 | ۳ قاشق              |
| غذاخوری             |                     |
| گوجه فرنگی پخته شده | یک عدد              |
| آب مرغ              | نصف پیما نه         |
| پودر آویشن          | یک قاشق چای خوری    |
| نمک و فلفل          | به مقدار لازم       |

## روش تهیه دلمه کلم پیچ

کلم را به طور کامل درون آب قرار دهید تا بپزد همچنین می‌توانید آن را برگ برگ کرده و به مدت ۳۰ دقیقه درون آب بجوشانید تا به خوبی نرم شوند سپس برگ‌های کلم را آبکش کنید و کنار بگذارید.

دو سوم کره را درون ماهیتابه بریزید و پیاز ساطوری شده را درون کره به خوبی تفت دهید تا نرم شود سپس گوشت چرخ کرده را به پیازها اضافه کنید و ۱۰ دقیقه آن را تفت دهید؛ پس از آنکه رنگ گوشت‌ها تغییر پیدا کرد، جعفری، برنج آبکش و سیر رنده شده را به مواد اضافه کنید و ماهیتابه را پس از یک دقیقه از روی شعله بردارید؛ اکنون مایه دلمه شما آماده است.

برگ‌های کلم را بردارید و وسط هریک از آنها یک قاشق مایه دلمه بریزید و برگ‌ها را بپیچید تا دلمه‌ها آماده شوند؛ دلمه‌ها را پس از پیچیدن درون ظرف بچینید.

برای تهیه سس، کره باقیمانده را روی شعله ملایم قرار دهید و آرد را به کره اضافه کنید سپس ۴ تا ۵ قاشق آب گوجه فرنگی پخته شده، آب مرغ و ادویه‌هایی مانند آویشن، نمک و فلفل را به آن بیفزایید و ۲۰ دقیقه روی حرارت قرار دهید؛ سس را روی دلمه‌ها بریزید و آن‌ها را ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بگذارید.

## دلایل مناسب بودن دلمه کلم پیچ برای مبتلایان به سرماخوردگی

کلم سفید یا قرمز به صورت خام یا آب‌پز بهترین داروی طبیعی برای نابودی عفونت‌های دستگاه تنفسی به ویژه ریه است.