



دم‌نوش بهاری

چه چیزهایی لازم داریم؟

- عطفه آبیایی
- عکاس: اعظم لاریجانی

- ◀ گلبرگ‌های بهار نارنج (برای هر نفر یک قاشق چای خوری)
- ◀ غنچه‌های گل محمدی به مقدار لازم
- ◀ آب جوش

چطور درست کنیم؟

● گلبرگ‌های بهار نارنج و غنچه‌های گل محمدی را داخل قوری یا لیوان دم‌نوش می‌ریزیم. آب جوش اضافه می‌کنیم و ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر می‌کنیم تا دم بکشد.
دم‌نوش حاضر است.
 نوش جان

شاید شما هم مثل من، تصوّر تان از کویر، سرزمینی باشد پوشیده از شن و ماسه که شتر هم در آن هست! اما جالب است بدانید که در استان خراسان جنوبی، در شهر طبس، با وجود کویری بودنش، می‌توان در باغ‌های سرسبز و بسیار دیدنی آن، عطر بهار نارنج را بوید.

بیاید با استفاده از بهار نارنج و گل محمدی، دم‌نوشی طبیعی و خوش‌طعم و خوش‌عطر درست کنیم و از نوشیدنش لذت ببریم. مصرف دم‌نوش بهار نارنج و گل محمدی برای داشتن خوابی آرام و راحت، بسیار مفید است؛ زیرا این دم‌نوش دستگاه عصبی بدن را تقویت می‌کند و خاصیت آرام‌بخشی دارد.

می‌توانی با پویش کردن رمزینهی زیر روش درست کردن این دم‌نوش خوش‌مزه را ببینی.

