

ઈન્ફ્યુઝ ટી



ટી ઇન્ફ્યુઝન સૂકાં હર્બ્સ, ફ્લાવર્સ અને ફૂટ્સ પર ગરમ પાણી નાખી એની ફ્લેવરને મિક્સ થવા થોડી વાર રહેવા દઈ ત્યાર બાદ એને ગરમ કે ઠંડી પીવાની રીત છે. ઘણી બધી ચા કેફિન ફ્રી હોય છે અને એના સ્વાસ્થ્ય સંબંધી લાભો પણ હોય છે. જે તમે પણ ટી લવર હો તો આ ચા ઘરે જ બનાવી એની લિજ્જત માણી શકો છો. તમે જાણો છો ચાની પત્તીઓ પણ ચાર અલગ અલગ પ્રકારની આવે છે. પહેલી છે વ્હાઈટ ટી - સફેદ ચા. જ્યારે ચાની પત્તીઓ નવી- યુવાન હોય છે અને સુકાયા પછી પણ તેનો રંગ બદલાતો નથી ત્યારે તેને વ્હાઈટ ટી કહેવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ આવે છે ગ્રીન ટી. આ પ્રકારની ચા પણ ઓક્સિડાઇઝ નથી હોતી અને ઘણી વાર એની ફેશ ફ્લેવરને જાળવી રાખવા માટે સ્ટીમ કે પેન ફ્રાય કરવામાં આવે છે. જે ચાને ઓક્સિડાઇઝ થવા દેવામાં આવે પરંતુ સંપૂર્ણપણે નહીં તો આપણને ઓલોંગ ચા મળે છે. સંપૂર્ણપણે ઓક્સિડાઇઝ ચાને આપણે બ્લેક ટી તરીકે ઓળખીએ છીએ અને પસંદ કરીએ છીએ. સ્વીટ ફૂટી ઇન્ફ્યુઝનથી માંડી લાઇટ ફ્લાવર ઇન્ફ્યુઝન સુધી ઘણા પ્રકારની ચા અને ઇન્ફ્યુઝન છે જે તમે ટ્રાય કરી શકો છો. આ બધાના પોતપોતાના ફાયદા છે.



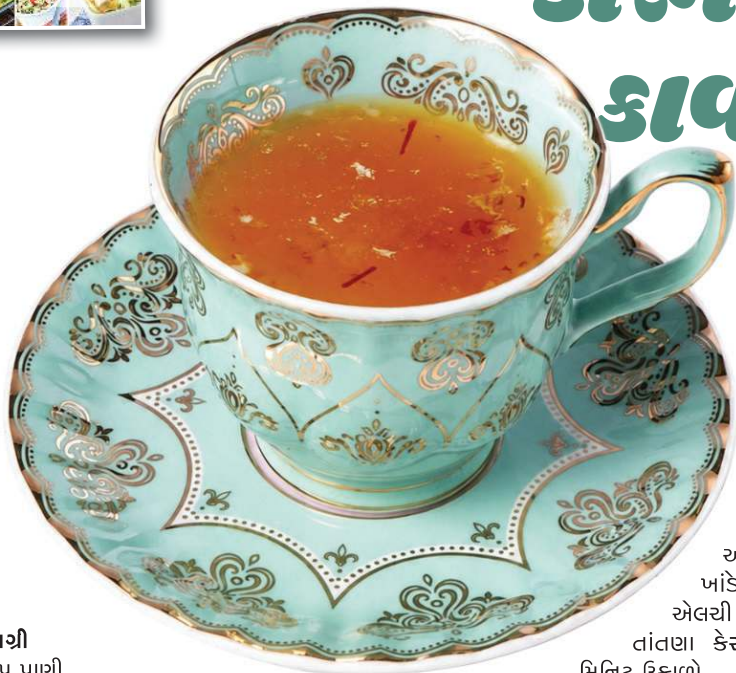
હિબિસ્કસ ટી

રીત:

- સામગ્રી :**
- 2 ટેબલસ્પૂન જાસૂદની પાંખડી
 - 2 કપ પાણી
 - થોડાંક ફૂદીનાનાં પાન
 - 1 ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ
 - 2 ટેબલસ્પૂન મધ
- » એક પેનમાં પાણી મધ્યમ તાપે ઉકાળી ગેસ બંધ કરી દો.
- » તેમાં જાસૂદની સૂકી પાંખડી, ફૂદીનાનાં પાન નાખી પાંચ મિનિટ કે વધારે રહેવા દો.
- » ગરમ ચાને ગાળીને ગ્લાસમાં કાઢી લીંબુનો રસ અને મધ નાખી મિક્સ કરો.
- » ગરમાગરમ ચા સર્વ કરો.
- નોંધ : એન્ટી ઓક્સિડાન્ટથી ભરપૂર આ ચા તમે રોજ પીશો તો બ્લડપ્રેશર કાબૂમાં રહેશે અને કોલેસ્ટ્રોલ પણ ઓછું રહેશે. એ સોજાં ઘટાડે છે અને વજન ઘટાડવામાં પણ મદદ કરે છે. હિબિસ્કસ ટીની સોડમ સરસ હોય છે અને સ્વીટ લાગે છે.



કાશ્મીરી કાવાં



રીત

- » એક પેનમાં પાણી ઉકાળો.
- » તેમાં અ ઘ ક ચ રી ખાંડેલી તજ અને એલચી તથા થોડા તાંતણા કેસર નાખી 5-7 મિનિટ ઉકાળો.

- સામગ્રી**
- 2 કપ પાણી
 - 1''નો ટુકડો તજ
 - 4 નંગ એલચી
 - થોડાંક કેસરના તાંતણા
 - 1 ટીસ્પૂન ગ્રીન ટી
 - 1 ટીસ્પૂન ગુલાબની સૂકી પાંખડી
 - 2 ટેબલસ્પૂન મધ
 - ગાર્નિશીંગ માટે બદામની કતરણ, કેસર, ગુલાબની પાંખડી

- » ત્યાર બાદ તેમાં ગ્રીન ટી અને ગુલાબની પાંખડી નાખી ગેસ બંધ કરી દો. ટાંકણું ટાંકી 2-3 મિનિટ રહેવા દો.
- » કાવાને ગ્લાસમાં ગાળી લો. તેમાં મધ અથવા ખાંડ નાખી મિક્સ કરો.
- » બદામની કતરણ, કેસર અને ગુલાબની પાંખડીઓથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો.

અંબલ-સિનેમન-આરેન્જ મિન્ડ ટી

સામગ્રી

- 4 ડાખળી ફૂદીનો
- 1/2 નંગ આરેન્જ
- 1 નંગ સફરજન
- 2 નંગ આદુની સ્લાઇસ
- 2 નંગ ગ્રીન ટી બેગ
- 2 નંગ તજ (1''નો ટુકડો)
- 500 ML ઉકળતું પાણી

રીત :

- » કીટલીમાં આરેન્જ સ્લાઇસ, સમારેલું સફરજન, આદુ, ફૂદીનાની ડાખળી, તજ, ગ્રીન ટી બેગ અને ઉકળતું પાણી મિક્સ કરો.
- » એને પાંચ મિનિટ કીટલીમાં જ રહેવા દો.
- » ગાળી ગ્લાસમાં કાઢી હૂંફાળી અથવા ગરમ સર્વ કરો.

રોઝ ટી



રીત

- સામગ્રી :**
- 2 કપ પાણી
 - 1 ટેબલસ્પૂન સમારેલી લીલી ચા
 - 1 ટેબલસ્પૂન ગુલાબની સૂકી પાંખડી
 - 1/2 ટેબલસ્પૂન મધ
 - ગાર્નિશીંગ માટે લીંબુની સ્લાઇસ

- » એક પેનમાં પાણી ઉકાળી તેમાં ગુલાબની પાંખડી અને લીલી ચા નાખી 10 મિનિટ ઉકાળો. ગેસ પરથી ઉતારી ટાંકી રાખો.
- » એક મિનિટ બાદ ગાળી મધ નાખી મિક્સ કરો.
- » ગ્લાસમાં કાઢી લીંબુની સ્લાઇસથી ગાર્નિશ કરી સર્વ કરો.
- નોંધ : રોઝ ટી મેજીકલ ટી તરીકે ઓળખાય છે. એ એન્ગાઈટી ઘટાડે છે. પાચન સુધારે છે અને પીરિયડ્સ દરમ્યાન થતાં દુખાવામાં રાહત મળે છે.