خواص رب به

- تقویت کننده حرارت غریزی بدن بوده و می‌تواند از ریزش مواد زائد به اعضای مختلف جلوگیری کند.

- مفرح و مقوی قلب است.
- خوردن رب به، سبب کاهش خونریزی قاعدگی در زنان می‌شود.
- کمک به هضم غذا می‌کند و خوردن آن بعد از غذا، برای رفلاکس معده مفید می‌باشد .
- اگر رب به قبل از غذا خورده شود، موجب یبوست و اگر بعد از غذا خورده شود، ملین است.

دستور تهیه رب به

یک عدد به شیرین را نگینی خرد کنید و در ظرف پیرکس قرار دهید و ۲۴ ساعت روی حمام آبی با درب بسته (مثلاً کتری بزرگ پر از آب در حال جوش با شعله ملایم) بماند و طی این مدت دو الی سه بار هم بزنید و دوباره درب آن را ببندید.

بعد از ۲۴ ساعت با همزن میکس کنید؛ می‌توانید به آن مقداری عسل، آب و گلاب اضافه کرده، پنج الی شش ساعت دیگر با حرارت کم روی حمام آبی قرار دهید در طی پخت آن را به هم بزنید تا کاملاً به پخته شده و له شود و رنگ آن قهوه ای شود.

رب به طعم خوبی داشته و تهیه آن به روش پیشگفت مقرون به صرفه است. بمنظور جلوگیری از کپک زدن، رب در یخچال نگهداری شود. رب به دو هفته در یخچال ماندگاری دارد.