

نور و القلم

خداوند قلم را آفرید تا برای آیندگان بجاود

ادویه ها، بهارشنها و افزودنی ها

تألیف: محمد نجاتی سبیل آباد

موسسه انتشاراتی خاتم

۱۳۹۸

سرشناسه: نجاری سهل آبادی، محمد، ۱۳۳۹

عنوان و نام پدید آورنده: ادویه ها و چاشنیها و افزودنیها / محمد نجاری سهل آبادی

مشخصات نشر: موسسه انتشارات خاتم ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۷۳-۷

فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیفا.

موضوع: ادویه ها

موضوع: چاشنی ها

موضوع: ادویه ها - خواص درمانی

رده بندی انگر ۶۰۰/۲۰۰۱۱۲/۱۸۱۲

رده بندی دیویی ۶۰۰/۱۱۱



مرکز نشر و پخش: ۰۹۱۵۹۰۶۸۳۰۶

شناسنامه کتاب

نام کتاب: ادویه ها و چاشنیها و افزودنیها

مؤلف: محمد نجاری سهل آبادی

ناشر: موسسه انتشاراتی خاتم

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرایي و طراحی: اعظم صنعتی

چاپ و صحافی: ایرانا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۹۱-۷۳-۷

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

۲۷.....	۳.....	ادویه..... بازار مصری، استانبول
۲۷.....	۳.....	ادویه کاری..... در فرهنگها
۲۷.....	۴.....	غذای هندی و پودر کاری..... تاریخ تجارت
۲۷.....	۵.....	محتویات..... اولین تجارت کالا توسط کشور چین
۲۸.....	۷.....	خاصیت درمانی..... تاریخ تجارت ادویه
۲۸.....	۸.....	آشنایی با نگهدارنده های مواد غذایی..... دوران گهن
۳۵.....	۹.....	طول عمر گیاهان خشک و ادویه جات..... دوره پیش از میلاد
۳۵.....	۹.....	ادویه جات خرد شده..... دوران غنای
۳۶.....	۱۰.....	ادویه جات کامل..... دوره فنیقی
۳۶.....	۱۱.....	گیاهان و سبزیجات خشک شده..... دوران هخامنشیان
۳۶.....	۱۲.....	دانه ها..... دوران اشکانیان
۳۶.....	۱۳.....	توصیه هایی برای نگهداری و ذخیره سازی..... دوره پس از میلاد
۳۷.....	۱۴.....	پرهیز از رطوبت اضافی..... دوران دریا نورد های ایرانی
۴۳.....	۱۵.....	ارگانو مکزیکی خشک..... دوره ساسانیان
۴۵.....	۱۶.....	دانه ی خردل..... نقش ایرانیان در انتقال ادویه
۴۵.....	۱۷.....	فلفل صورتی..... دوره اسلامی
۴۶.....	۱۸.....	سمن..... جاده گهن تجارت ادویه
۴۷.....	۱۹.....	دانه بویه..... سفری از جنس طعم و عطر به بهترین بازارهای
۴۷.....	۲۳.....	ریحان..... ادویه جهان
۴۸.....	۲۴.....	پنج ادویه شفا بخش..... هانوی ویتنام
۴۹.....	۲۴.....	عار چین..... بازار بزرگ تهران
۵۱.....	۲۵.....	زردچوبه..... اوکساکا، مکزیک
۵۳.....	۲۵.....	گشنیز..... دهلی هندوستان
۵۵.....	۲۶.....	رازیانه..... زان زیبار
۵۶.....	۲۶.....	زنجبیل..... بازار ادویه دویی

تأثیر شگفت انگیز زیره در سلامتی	۵۷	خواص سرکه سیب در کاهش وزن و حفظ
زیره مفید برای خانم‌های شیرده	۵۸	سلامت روده ها
زیره مفید برای مقابله با سنگ کلیه	۵۸	مواد تشکیل دهنده سرکه سیب
زیره برای داشتن خوابی راحت	۵۸	خاصیت آبرسانی به بدن
زیره برای مقابله با سرماخوردگی	۵۸	خوردن آب:
زیره مفید برای هضم راحت غذا	۵۸	خیار
زیره برای تقویت سیستم ایمنی بدن شما	۵۹	کاهوی سالادی
زیره برای افزایش متابولیسم بدن	۵۹	کرفس
زیره برای تنظیم عادت ماهانه	۵۹	ترنجبین
زیره برای مقابله با سرطانی	۶۰	گوچه فرنگی ها
زیره برای مقابله با کربوهیدرات	۶۰	فلفل سبز
زیره برای مقابله با آسمان	۶۰	گل کلم
دمنوش‌های زیره‌ای برای کاهش وزن	۶۰	هندوانه
تغذیه متعادل چگونه است؟	۶۱	اسفناج
تکنیکی برای تسکین دهان بعد از خوردن فلفل	۶۱	ماره ستا
یک لیوان شیر برای خاموش کردن آتش فلفل	۶۱	فرنگی
آموزش و طرز تهیه ۱۶ نوع ادویه و کاربرد آن		کلم بروکلی
در آشپزی	۶۵	گریپ فروت
خردل	۶۹	هویج کوچک
سس کچاپ	۶۹	طالبی
مایونز کم چرب	۷۰	خواص فلفل سیاه: از رفع التهاب تا
شربت افرا	۷۰	بهبود گوارش
انواع ترش‌بجات	۷۰	افزایش جذب مواد مغذی
چگونگی تأمین انرژی مورد نیاز بدن	۷۳	بهبود گوارش
خاصیت زردچوبه در مقابله با بیماری سل	۷۵	افزایش اشتها
خواص اعجاب انگیز سبزی ها	۷۶	کمک به کاهش وزن
		درمان بیماری‌های دهان و دندان

ادویه ها و چاشنیها و افزودنیها

۱۴۲.....	غذاهای دریایی	۹۴.....	دارای خاصیت ضدنفخ
۱۴۲.....	محصولات لبنی کم چرب	۹۴.....	مبارزه با التهاب مفاصل
۱۴۳.....	آجیل ها و دانه ها	۹۵.....	مبارزه با سرطان
۱۴۲.....	شیرین کننده های طبیعی	۹۵.....	کمک به درمان افسردگی
۱۴۲.....	گوشت طیور و گوشت قرمز بدون چربی	۹۹.....	وایتل؛ برای بهبود هضم غذا
۱۴۳.....	نوشتدنی های سالم	۱۱۰.....	۱۰ دلیل خوب برای مصرف تخم رازیانه
۱۴۴.....	دهای مخفی در چاشنی ها	۱۱۶.....	مد زیاد برابر است با جوش و آکنه
۱۴۷.....	خطر شیرین کننده های مصنوعی برای عروق	۱۱۶.....	دنیای شیرین ترشی ها
۱۴۹.....	رنگ در دنیای فلفل ها	۱۱۷.....	سبزیجات
۱۵۰.....	فلفل سفید	۱۱۸.....	خواص فلفل ها
۱۵۰.....	مقابله با سرطان	۱۱۸.....	تخمیر
۱۵۰.....	کمک به هاضمه	۱۱۸.....	نکته
۱۵۱.....	کمک به تولید انرژی و دفاع آنتی اکسیدانی	۱۱۹.....	نمک
۱۵۱.....	تقویت بهداشت دهان و دندان	۱۱۹.....	تغییرات مواد مغذی
۱۵۱.....	تسکین مشکلات پوستی	۱۲.....	ترشی های فله ای
۱۵۲.....	کمک به کاهش وزن	۱۲۲.....	دنیای متنوع سس ها
۱۵۲.....	مشارکت در تقویت سلامت استخوانی	۱۲۲.....	سس گوجه فرنگی (کچاپ)
۱۵۲.....	تقویت استخوان	۱۲۴.....	سس چیلی
۱۵۳.....	مقابله با سرماخوردگی و آنفلوآنزا	۱۲۴.....	سس خردل
۱۵۳.....	ضد التهاب و ضد استرس	۱۲۵.....	سس مایونز (سس تارتار)
۱۵۳.....	تصفیه کننده و تقویت کننده	۱۲۶.....	سس سفید (سس قارچ)
۱۵۳.....	فلفل سیاه	۱۲۷.....	سس سویا
۱۵۴.....	فلفل قرمز	۱۲۸.....	ده تا از مغذی ترین مواد غذایی در جهان
۱۵۴.....	فلفل سبز	۱۲۹.....	سبزیجات
۱۵۵.....	نگهداری فلفل ها	۱۲۹.....	میوه ها
۱۵۶.....	سیر	۳.....	غلات
۱۵۶.....	زنجبیل	۱۴۳.....	حبوبات (نخود فرنگی و لوبیای خشک)

۲۰۵.....	فوائد سرکه بالزامیک	۱۵۷.....	زردچوبه
۲۰۸.....	فوائد سرکه سیب و نحوه ی مصرف آن	۱۵۷.....	مایونزهای گیاهی، سالم و خوشمزه
۶	قدرتمندترین ادویه ها برای کاهش علائم	۱۵۸.....	نحوه ی تهیه ی سس های مایونز
۲۱۳.....	مشکل بهداشتی	۱۵۹.....	سس مایونز هویجی
۲۱۳.....	پیشگیری از چاقی	۱۸	دلیل خوب برای اینکه قند کمتری میل کنید
۲۱۴.....	کاهش مشکلات گوارشی	۱۶۱.....	
۲۱۴.....	از بین بردن درد		ژله غذایی شیرین برای افراد سالم نیز مضر است
۲۱۵.....	کاهش سموم بدن	۱۷۶.....	
۲۱۵.....	تقویت سیستم ایمنی بدن		سه نارگیل و خواص بی شمار آن برای سلامت
۲۱۵.....	کاهش چربی شکم	۱۷۹.....	
۲۱۶.....	کاراگینان، افزودنی طبیعی؛ اما مضر	۱۸۱.....	سس و بدر دباغش انداز
۲۱۶.....	کاراگینان چیست؟	۱۸۱.....	سس مایونز
۲۱۶.....	موارد کاربرد کاراگینان	۱۸۲.....	سس باریکیو
۲۱۷.....	چرا کاراگینان برای انسان مضر است؟	۱۸.....	سس کجناپ
۲۱۸.....	کاراگینان ماده ای طبیعی، اما مضر	۱۸۱.....	۸ ادویه مفید برای زمستان
	طرز تهیه ۱۶ نوع ادویه از ایران و سراسر جهان		
۲۲۴.....	سر درد	۱۹۰.....	
۲۲۴.....	کلورور منیزیم چیست؟	۱۹۷.....	نمک زیاد بلای جان
۲۲۵.....	کلورور منیزیم برای هضم راحت غذا	۱۹۹.....	نقش محافظتی پناسیم
	کلورور منیزیم: برای کاهش باکتریها و آنتی	۲۰۰.....	فلفل کاین؛ یک ابرماده غذایی
۲۲۵.....		۲۰۱.....	از بین بردن سلول های سرطانی
۲۲۶.....	کلورور منیزیم دوست کبد	۲۰۲.....	تقویت کاهش وزن
۲۲۷.....	کلورور منیزیم: خداحافظ خستگی	۲۰۲.....	بهبود شرایط معده و روده
۲۲۷.....	کلورور منیزیم: برای رفع یبوست گاه به گاه	۲۰۲.....	کاهش درد
۲۲۸.....	کلورور منیزیم برای تمیزی روده ها	۲۰۳.....	چگونگی ساخت کرم کپسایسین
۲۲۸.....	کلورور منیزیم: برای رفع آبهی دندان	۲۰۳.....	دستورالعمل
۲۲۹.....	کلورور منیزیم برای تسکین سردرد	۲۰۴.....	محافظت از قلب

ادویه ها و چاشنیها و افزودنیها

۳۳۹.....	هل و خواص آنتی اکسیدانی	کلرور منیزیم برای درمان ورم ملتحمه (قرمزی چشم)
۳۴۰.....	هل و پروفایل لیپیدی خون	۳۲۹.....
۳۴۱.....	هل و دستگاه گوارش	۳۳۱.....
۳۴۲.....	هل و فشارخون	۳۳۲.....
۳۴۲.....	هل و چاقی	۳۳۲.....
۳۴۷.....	عوارض جانبی زردچوبه و کورکومین	۳۳۳.....
۳۴۹.....	مکمل کورکومین	۳۳۳.....
۳۴۹.....	چقدر زردچوبه می توانیم مصرف کنیم؟	۳۳۳.....
۳۴۹.....	چطور از کیفیت زردچوبه مطمئن شویم؟	۳۳۳.....
۳۵۰.....	پنج ادویه شفادهنده	۳۳۳.....
۳۵۱.....	دارچین	۳۳۴.....
۳۵۳.....	زردچوبه	۳۳۴.....
۳۵۵.....	گشنیز	۳۳۴.....
۳۵۶.....	رازیانه	۳۳۴.....
۳۵۷.....	زنجبیل	۳۳۴.....
۳۵۹.....	زیره، ریزه میزه ی پرفایده	۳۳۵.....
۳۶۰.....	شیر نارواری عاقبت شوم مصرف یک ماده نگه دارند در غذا	۳۳۵.....
۳۶۱.....	دارچین و لیموترش برای کاهش درد مفاصل	۳۳۵.....
۳۶۱.....	دارچین و لیموترش برای کاهش وزن	۳۳۶.....
۳۶۹.....	آنتولانزا	۳۳۶.....
۳۷۰.....	دارچین و لیموترش برای رسی صاف و بدون آکنه	۳۳۷.....
۳۷۱.....	آشنایی با چند ماده غذایی برای تأمین پروتئین بدن	۳۳۷.....
۳۷۲.....	آجیل ها	۳۳۷.....
		۳۳۸.....

۲۸۳	کنترل رژیم غذایی	۲۷۳	تخم مرغ
۲۸۴	عقوت ها	۲۷۳	کشک
۲۸۴	پاک کنندگی	۲۷۳	پنیر
۲۸۵	اثر فواید و مضرات سرکه سیب	۲۷۴	عسل
۲۸۵	سرکه سیب و سلامت قلب	۲۷۶	گروه نان و غلات
۲۸۶	سرکه سیب و قند خون	۲۷۶	گروه سبزی ها
۲۸۸	عوارض نوشیدن سرکه سیب	۲۷۶	گروه دانه ها
	استفاده از روش هرم غذایی برای ایجاد تعادل در	۲۷۷	گروه گوشت ها
۲۹۰	مصرف مواد غذایی	۲۷۷	گروه حبوبات
	اصول تهیه و تنظیم یک برنامه غذایی و استفاده از	۲۷۷	گروه متفرقه
۲۹۱	لیست های جانشین	۲۷۸	دو اصل مهم در انتخاب غذا
۲۹۲	بودجه غذایی خانواده	۲۷۸	انواع سرکه و خواص
۲۹۳	معادل های غذایی	۲۷۹	سرکه سیاه شرق آسیا
	از ساکاروز و ساکرلوز تا ساخارین و آسپارتام	۲۷۹	سرکه برنج
۲۹۴	کاربردها		مالت
۲۹۵	انواع سولفام پتاسیم		میوه ها
۲۹۶	آسپارتام	۲۸۰	سرکه نیشکر
۲۹۶	ساخارین	۲۸۰	سرکه کشمش
۲۹۷	نئوتام	۲۸۱	سرکه خرما
۲۹۸	سوربیتول، زایلیتول و ایزولوز	۲۸۱	سرکه عمل
۲۹۹	ساکرلوز	۲۸۱	سرکه بالزامیک
۲۹۹	از این افزودنی های غذایی دوری	۲۸۱	سرکه تقطیر شده
۳۰۰	نیتریت و نیترات ها	۲۸۲	سرکه نارگیل
۳۰۱	خطر این افزودنی ها	۲۸۲	کیوی
۳۰۱	سولفیت ها	۲۸۲	سرکه های معطر
۳۰۱	خطر این افزودنی ها	۲۸۳	امکان کاهش کلسترول و تری گلیسرید خون
۳۰۱	پروپیل گالات	۲۸۳	کنترل قند خون در افراد دیابتی

ادویه ها و چاشنیها و افزودنیها

خطر این افزودنی ها.....	۳۰۲	۳	دلیل خوب برای مصرف این طلای خوراکی
خطرات.....	۳۰۲	۳۱۴	
سولفات آلومینوم.....	۳۰۲	۳۱۴	زعفران برای پیشگیری از بیماری.....
خطر این افزودنی ها.....	۳۰۳	۳۱۵	زعفران برای هضم غذا.....
اسید فسفریک.....	۳۰۳	۳۱۵	زعفران برای زیبایی پوستان.....
خطر این افزودنی ها.....	۳۰۳		دمنوشها سراسبز با استفاده از گیاهان مطهر وبا
سیار قام.....	۳۰۳	۳۱۸	خاصیت.....
خطر این افزودنی ها.....	۳۰۳	۳۱۹	جای گل گاو زبان- سنبل طب.....
آب نم پاشیده.....	۳۰۴	۳۱۹	جای به لیمو- زیرفون.....
خطر این افزودنی ها.....	۳۰۴	۳۲۰	جای بادنجه بویه- زیرفون.....
نارترازین.....	۳۰۴	۳۲۰	جای بابونه.....
خطر این افزودنی ها.....	۳۰۴	۳۲۰	جای به لیمو.....
۱۲ خاصیت فوق العاده ای در جبین.....	۳۰۵	۳۲۱	جای دارچین.....
۱۰ تا از بهترین سبزی های خوراکی از کلدان.....		۳۲۱	جای زنجبیل.....
خانه تا درون غذا.....	۳۱۰	۳۲۲	جای میوه گل نسترن.....
بهترین سبزی های خوراکی.....	۳۱۱	۳۲۲	جای زیرفون.....
ریحان.....	۳۱۱	۳۲۲	جای آویشن.....
برگ بو.....	۳۱۱	۳۲۳	جای اکالیپتوس (رزماری).....
جعفری فرنگی.....	۳۱۱	۳۲۳	جای گشنیز.....
پیازچه.....	۳۱۲	۳۲۳	جای مرزنجوش.....
پونه کوهی (اورگانو).....	۳۱۲	۳۲۴	جای اسطوخودوس.....
رزماری.....	۳۱۲	۳۲۴	جای فلووس.....
جعفری.....	۳۱۲	۳۲۴	جای زعفران.....
درمنه- مریم گلی.....	۳۱۳	۳۲۵	جای نعناع.....
ترخون.....	۳۱۳	۳۲۵	جای پونه.....
آویشن.....	۳۱۳	۳۲۵	جای چلتوک برنج.....
		۳۲۶	جای گلپر.....

چای زیره سیاه:.....	۳۲۶	چای زرشک:.....	۳۲۸
چای بادرنجبویه:.....	۳۲۶	چای قره قات (قراقات):.....	۳۲۸
چای بهارنارنج:.....	۳۲۷	چای غوره:.....	۳۲۹
چای هوفاریقون:.....	۳۲۷	چای عناب:.....	۳۲۹
چای کوهی (چای یشمی):.....	۳۲۷	چای گل پنیرک:.....	۳۲۹
چای آلبالو:.....	۳۲۷	فهرست گیاهان و ادویه جات مورد استفاده در	
چای تره (چای مکّه یا چای گجرات):.....	۳۲۷	آشپزی.....	۳۳۰
چای گل سرخ (گل محمدی):.....	۳۲۸		