

## ادویه

**ادویه** جات یکی از بهترین و مفید ترین چاشنی های غذایی هستند. چاشنی های دیگری هم بای طعم دادن به غذا وجود داره مثل **لیمو عمانی**. یا همون لیمو امانی و یا نمک تصفیه شده یددار که هر کدوم ویژگی های خاص خودشون رو برای طعم دادن به غذا دارن .

خرید ادویه جات از **فروشگاه های آنلاین** به شدت محبوبیت پیدا کرده و اون هم به دلیل راحت و آسان بودن این نوع خرید کردن هست.

ادویه جات لازم در خانه:

حتما شما هم موقع خرید کردن ادویه جات کلی دچار مشکل و سردرگمی میشید که چه ادویه هایی لازم هست و چه ادویه هایی رو خودتون میتونید ترکیب کنید. در این مقاله از **بوکاز bookaj** قصد داریم انواع ادویه های ایرانی رو غیر ایرانی رو بهتون معرفی کنیم تا هنگام خرید کردن راحت و مطمئن خرید کنید.

**زردچوبه**: اولین ادویه ایی که به ذهن هممون میرسه زردچوبه هست که می تونه تو خیلی از غذاها مثل ماکارونی و قیমে با لپه تبریزی و یا آبگوشت معروف و جذاب البته نه برای من. زردچوبه می تونه نه تنها رنگ ماکارونی و قیمه رو خوشترنگ تر کنه بلکه خواص زردچوبه هم برای بدنمون بسیار زیاد هست .

چند خاصیت زردچوبه که شگفت انگیز هستند:

بالا بردن میزان آنتی اکسیدان بدن

بهرتر شدن عملکرد مغز خصوصا در دوران سنین بالا

کاهش دادن خطر بیماری های قلبی

پیشگیری از ابتلا به سرطان

بهبود علائم آلزایمر

درمان بیماری افسردگی و ناامیدی

زردچوبه برای پوست هم مفید هست و یکسری ماسک های پوست و صورت وجود دارند که با زردچوبه ساخته شدند.

برای **خرید زردچوبه با کیفیت بوکاز** به وبسایت بوکاز سر بزنید.

**دارچین**: این ادویه ی خوشبو فقط تو غذا ها استفاده نمیشه بلکه امروزه در قوانین فنگ شویی هم خیلی بهش اشاره شده که این افراد معتقد هستند دارچین برای جذب ثروت می تونه خیلی موثر باشه. مقاله ی **خواص دارچین برای جذب ثروت** از بوکاز BOOKAJ پیشنهاد می شود.

در صنایع غذایی بوکاز ما چوب **دارچین** ها رو در بسته بندی های شیک قرار دادیم که در آشپزخانه بسیار می تونه کارآمد باشه . چوب دارچین هم آنتی اکسیدان بالایی داره که برای پوست می تونه موثر و مفید باشه.

موارد مصرف دارچین:

تهیه ی دمنوش چای دارچین

در شیربرنج

دسر خوشترنگ شله زرد

و خیلی از غذاهای دیگه مثل مرغ سوخاری

**هل سبز**: هر خونه باید هل سبز داشته باشه و هل سبز با کیفیت و خوشبو جزو جدانشدنی هر آشپزخونه ایی می تونه باشه. هل سبز می تونه برای خوش طعم کردن چایی بسیار کارساز باشه چون طعم چایی تلخ و گس هست و کمی عطر هل می تونه چایی رو تبدیل به یه نوشیدنی جذاب بکنه.

## ادویه

هل سبز هم علاوه بر عطر خوبش دارای خاصی فراوانی هست. مثلا تنظیم کننده و متعادل کننده ی کلاسترون خون، نشاط آور، برطرف کننده ی مشکل بی اختیاری ادرار، تقویت میل جنسی، زا بین برنده ی میکروب و خیلی از فایده های دیگر که در مقاله ی [فواید هل سبز](#) می تونید بخونید.

**زیره:** انواع زیره ها رو می تونید تو آشپز خونه تون داشته باشید و ارزشون لذت ببرید. زیره سبز همیشه جزو گروه ادویه جات لازم تو خونه حساب می شوند.

انواع زیره [زیره سبز](#) و زیره سیاه که برای غذاها و دمنوش ها به کار می روند.

زیره ی سبز برای از بین بردن انگل مفید هست و می تونه در داشتن ضریان قلب منظم کمکون کنه.

**فلفل:** فلفل ها هم مثل زیره ها انواع مختلفی دارند مثل فلفل سیلاه و فلفل قرمز و پاپریکا و غیره که کاربرد خاص خودشون رو دارند.

**فلفل سیاه** یه ادویه ی ارزشمند هست که می تونه باعث درمان سرفه و گلو درد باشه. حتی کارشناسان معتقد هستند که در درمان و بهبود علائم آسم هم می تونه موثر باشه. فلفل سیاه می تونه باعث بشه از ابتلا به انواع سرطان دور باشید و سلامت زندگی کنید.

اضافه کردن فلفل سیاه به دستور های پخت غذایی باعث میشه تا به مغز هم کمک بشه مثلا یکی از روش ها این هست که باعث میشه راحت تر صبح ها از خواب بیدار بشی یعنی فلفل سیاه می تونه در متعادل و منظم کردن چرخه ی خواب و بیداری مون نقش مهم رو بازی کنه.

فلفل سیاه خاصیت ضدباکتریای داره و برای سلامت دهان و دندان هم مفید هست و باعث میشه روند پوسیدگی در دندان ها دیرتر اتفاق بیوفته.

**ادویه زنجبیل:** زنجبیل بسیار تند و عطر خاص خودش رو داره که یکی از معروف ترین کاربرد هاش دمنوش زنجبیل و سیب هست که بسیار برای فصل های سرد سال کاربردی هست و با نوش جان کردنش می تونید بدنتون رو گرم کنید و سرما نخورید. مورد ساتفاده ی این ادویه در دوران قاعدگی برای رها شدن از درد اسپاسم های ماهیچه ایی هست و می تونید با نوشیدن این دمنوش دوران قاعدگی خودتون رو منظم و مرتب کنید.

راه های سالم موثر برای لاغری رو در موردش صحبت کردیم و این ادویه هم می تونه در لاغر و خوشتیپ شدن شما نقش داشته باشه.

طبع زنجبیل گرم هست و این دلیل مناسب بدونش برای فصل های گرم ساله. به علاوه در هنگام تهوع داشتن نوشیدن دمنوش زنجبیل می تونه در کم شدن سریع این حالت کمک کنه.

صنایع غذایی بوکاژ برای راحت شدن کار مشتریان یه سری ادویه های خاصی رو ترکیب کرده که متناسب با پخت هر غذا باشه و بتونید خیلی راحت بدون صرف وقت شروع به آماده کردن غذاتون بکنید.

**ادویه ماهی و میگو:** همیشه افراد به دنبال این هست که چاشنی ماهی و میگو چی هست تا بتونن از بوی بدش راحت بشن. حالا با خرید این ادویه می تونید که مطمئن باشی که از شر بوی ماهی و میگو راحت میشین. این ادویه در ظرف هایی قشنگ و کاربردی ارائه میشه و در وزن 100 گرمی می تونید اونو تهیه کنید.

**ادویه سوپ:** سوپ جزو بهترین پیش غذا ها به خصوص در زمستان و پاییز هست که با یه چاشنی سوپ می تونه مزه ی جالب و دلچسپی داشته باشه. این ادویه برای تمامی سوپ ها می تونه کاربرد داشته باشه. حتی خودتون هم می تونید در مواقع لزوم کمی زردچوبه یا پاپریکا هم بهش اضافه کنید. این ادویه باید در مرحله ی سرخ شدن پیاز و سیر بهش اضافه بشه.

**ادویه ماست و خیار:** فصلش تابستونه اما همیشه می تونه دلچسب باشه اونم با چاشنی آب دوغ خیار بوکاژ.

**ادویه املت:** املت درست کردن راحت اما پیدا کردن ادویه اش می تونه سخت باشه پس این ادویه رو بهتون پیشنهاد می کنیم تا بهترین آشپز خونوادتون باشید. به اضافه این ادویه برای سس کچاپ هم کاربرد داره و می تونه طعم کچاپ رو هم خوشمزه کنه.

## ادویه

**ادویه پلویی:** از این به بعد خواستی پلو مخلوط درست کنی اصلا نگران چیزی نباش و با خیال راحت آشپزی کن چون بوکاژ در کنار است. این ادویه می تونه غذایی مثل استامبولی رو هم خوشمزه کنه. دیگه نیازی به گفتن نیست که ادویه ها بهترین چاشنی برای طعم دادن به غذا هستند پس ازش غافل نشید.

تا اینجا تنها به یکسری از ادویه ها و کاربردهاشون اشاره کردیم باید بدونید که ادویه ها تنوع بسیار زیادی رو دارن و بیان کردن همشون نمی تونه تو به مقاله جا بشه پس با مقاله های بعدی در رابط با خرید ادویه جات معطر ایرانی با کیفیت از بهترین برند ادویه در مشهد همراه ما باشید.

مقاله ادویه از بوکاژ [WWW.BOOKAJ.COM](http://WWW.BOOKAJ.COM)

1401/08/15 یکشنبه