



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَبِهِ نَسْتَعِينُ إِنَّهُ خَيْرُ نَاصِرٍ وَمَعِينٍ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ وَلَعْنَةُ اللَّهِ عَلَى أَعْدَائِهِمْ أَجْمَعِينَ أَبَدًا

امه تعالی در کلام وحی قرآن کریم فرموده است: **أَجِّلْ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ** (طیبات است که برای شما حلال شده است)

تهیه فراورده های غذایی از نسخه های طبی همگانی - نسخه ۲ - فراورده (۲۱)

روش تهیه و ساخت

شربت زنجبیل و انکسین زنجبیل

طرح و برنامه ریزی پژوهشی و مدیریت و اشراف علمی:

دکتر المعارف الإلهیة

تدوین و نشر: پژوهشگر علوم طب جامع بنیاد حیات اعلی



❖ خداوند متعال در کلام وحی به اهل ایمان بشارت داده است: **وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَتْ مِرْجَئًا زَنْجَبِيلًا** (ترجمه) و بنوشانند آنها را در بهشت جامهائی (نوشیدنی) که آمیخته آنها زنجبیل است (یا مزاج و طعمش زنجبیلی است).

❖ أبو سعید خدری صحابی رضی الله عنه روایت می کند که: پادشاه روم زنبیلی از زنجبیل تازه را برای رسول الله صلی الله علیه و آله هدیه فرستاد، پس حضرتش هر کسی را یک قطعه (برش) خورانید و به من نیز یک قطعه خوراند.

❖ در نسخه طبی همگانی دوم به برخی کاربردهای درمانی این میوه بهشتی اشاره نمودیم، و ضمن معرفی برخی از روشهای مصرف آن، از دو نمونه محصولات زنجبیلی یاد نمودیم (شربت زنجبیل - انگبین زنجبیل) که هم از خوردنیها و هم از نوشیدنیهای بسیار خوشگوار بوده؛ و هم به عنوان دارو (شربت - قرص) در موارد درمانی مربوطه کاربرد فراوان دارد.

❖ ما در اینجا ابتدا نسخه طبی همگانی؟ را نقل نموده سپس به شرح مصور روش ساخت آنها می پردازیم:

❖ **کاربرد همگانی:** برای کسانی که به این عوارض مبتلا یا زمینه آنرا دارند مفید است:

۱- سرمایي هستند / ۲- رطوبتي هستند / ۳- سردی معده یا روده داشته یا حرکت و فعالیت روده هایشان کاملاً خوب نیست / ۴- مبتلا به نفخ معده یا روده هستند / ۵- از سفتی شکم رنج می برند / ۶- اجابت مزاجشان در وضعیت مناسب یا مقدار و دفعات کافی نیست / ۷- بدن چرب و یا چربی و یا وزن اضافی در بدن دارند / ۸- بالا بودن چربی خون یا زمینه چربی خون دارند / ۹- مشکلات عروقی قلب و مغز دارند / ۱۰- سرماخوردگی و زکام و سینوزیت / ۱۱- گلودرد و آژین و پاک نمودن حنجره و گرفتگی صدا / ۱۲- سرفه؛ تنگی نفس؛ آسم؛ برونشیت و عفونتها و ناراحتیهای ریوی / ۱۳- تب اولیه بیماریها / ۱۴- موارد ابتلا به تهوع / ۱۵- برای درمان ریفلاکس مری / ۱۶- کم خونی دختران جوان / ۱۷- شن کلیه / ۱۸- اشتهای آور / ۱۹- مقوی / ۲۰- ملین / ۲۱- معرق / ۲۲- مسهل و دافع بلغم / ۲۳- مسهل و دافع سوداء / ۲۴- بازکننده عروق و منافذ / ۲۵- علاج اسهال ناشی از فساد غذا / ۲۶- تقطیر بول / ۲۷- رفع دردهای عادت ماهانه زنان / ۲۸- گزیدگی حشرات / ۲۹- سردی و تنبلی کبد / ۳۰- خشکی مفاصل و استخوانها / ۳۱- نقرس / ۳۲- حفاظت از ابتلاء به سرطان / ۳۳- پیری و آلزایمر / ۳۴- تاری چشم / ۳۵- تقویت حافظه و بازکننده ذهن / ۳۶- برطرف کننده سستی و کسالت؛ و نشاط آور / ۳۷- درمان بیخوابی / ۳۸- علاج دلهره و اضطراب / ۳۹- افزایش اعتماد به نفس / ۴۰- درمان آشفتگی عصبی، و دیگر خواص.

❖ **نسخه طبی همگانی؟:** نام میوه (زنجبیل تازه) + مقدار (روزانه یک تا سه برش حلقه ای) **نوع مصرف** (تنهایی یا با همراهی هر نوع خوردنی یا آشامیدنی) + **زمان** (در هنگام نیاز) + **فاصله** (شرط نیست) + **نحوه مصرف** (هر نوع خوردن) + **برنامه** (انجام مرتب و مستمر تا حصول اطمینان از رفع مشکل مربوطه و رسیدن به وضعیت کفایت بدن، و نیز حفاظت از بروز مجدد).

❖ **انواع مصرف:** ۱- قرص خام و تازه / ۲- رنده شده خام در سالاد و غذا و خوردنیها یا نوشیدنیها / ۳- افزودنی و جاشنی عطر و طعم دهنده انواع خوراکیهای مطبوخ / ۴- دم کرده / ۵- زنجبیل انکبین / ۶- شربت زنجبیل / ۷- انواع شیرینی زنجبیلی. **نکته:** موارد فوق مصرف مفرد زنجبیل بوده، اما مصارف ترکیبی آن در قالب نسخه های طبی و بر حسب مورد خواهد بود.

❖ **روش مصرف:** در صورت مصرف به صورت قرص دارویی؛ هر بار زنجبیل تازه را یک برش حلقه ای زده، آنرا چهار قطعه کرده؛ که فروبردنش آسان باشد، سپس مانند قرص با آب میل می شود / همچنین به صورت دم کرده در سرماخوردگی و غیر آن مصرف می شود، مقدار آن: هر برش برای یک فنجان، تفاله آن هم همراه عصاره دم نوش میل می شود / همینطور به صورت جاشنی سالاد و نیز همراه با اشیاء سرد مثل شیر یا ماست برای تعدیل آنها مصرف می شود / جزو افزودنی و اجزای انواع خوراکیهای مطبوخ از چرب و ساده و ترش و شیرین و گوشتی و غیر آن می باشد، مقدار مصرف در همه به اندازه ای که قدری عطر و طعم زنجبیل در غذا آشکار شود.

❖ **نگهداری:** زنجبیل تازه از نظر عوارض گرمی بسیار خفیفتر از خشک و نوع ادویه شده آنست، و بالعکس از نظر خواص درمانی نوع تازه آن بسیار بیشتر از نوع خشک آن است (= مفیدتر با مضرت کمتر) / با توجه به فراهم بودن زنجبیل در غالب فصول؛ می توان بقدر لازم آنرا تهیه نمود، و تا دو هفته آنرا در یخچال نگه داشته و به صورت تازه استفاده نمود، در صورت فقدان سهولت دسترسی؛ می توان آنرا فریز نمود، که این نحوه اضطراری و بقدر ضرورت باشد.

❖ **روش سازگاري:** افراڊي که گرم مزاج بوده؛ و سابقه خوبي با پودر زنجبيل نداشته اند، زنجبيل تازه را بر آن قياس نکنند، بلکه در نحوه مصرف هم اگر دقت کنند؛ آن سابقه ذهني برطرف مي شود: ۱- از مصرف گرميهاي بي رويه ديگر همچون شيرينيهاي صنعتي و آجيلها بکاهند، ۲- زنجبيل تازه را مخلوط با خوردني يا نوشيدني ديگر مصرف کنند، و آنرا تنها نجوند، و در صورت مصرف تنها؛ آنرا به صورت قطعات کوچک (به مانند مصرف قرص دارو) با آب فرو دهند، ۳- در صورت رعايت اين نکات و پيشامد عوارض گرمي، فوراً آنرا قطع نموده؛ و با مصرف تعديل کننده و مصلح (همچون عرق شاتره و کاسني و آبغوره) حرارت مزاج خویش را فرونشاند و از خواص آن بهره ببرند. تنها افراڊي که مبتلا به حمله و بحران کيسه صفرا در حد (رايج) عمل جراحي بوده زنجبيل را مصرف نمي کنند، در صورت نياز اين افراد مي توانند با دفتر طب جامع مشورت نموده؛ تا برنامه مصرف مخصوص ايشان را تعيين نمايند.

❖ **رعايت در وقت خريد:** رنگ پوست زنجبيل تازه: زرد تا کريم روشن با کمي درخشش نقره ای است، از خريدن مواردی که نرم شده يا پوست تيره و نم کشيده دارد؛ اجتناب کنید، آنها پوسيده اند.

❖ **مفيد در هنر آشپزي:** کسانی که دنبال چاره برای تيره نشدن گوشت در انواع خورشتها هستند؛ مي توانند از اين خاصيت فوق العاده زنجبيل بهره ببرند: ابتدا گوشت را با زنجبيل تفت داده؛ بحدي که گوشت نرم و قابل مصرف شود، سپس آنرا در آخر کار به خورشت مي افزايند، تا فقط يکربع همراه خورشت بجوشد، گوشت صورتی رنگ باقی مي ماند.



انگبین میوه ها



❖ مقصود از "انگبین زنجبیل" نوعی شیرینی است که از انواع میوه ها در برخی بلاد (حاشیه مدیترانه) به عمل می آید؛ و در کشورهای مدیترانه ای عربی مانند سوریه و لبنان آنرا "الفواکه المصبرة" و در زبانهای لاتین "Fruits Confits" نام دارد.

❖ این نوع شیرینی چندین امتیاز دارد: ۱- از میوه ها استفاده می شود. ۲- صورت میوه ها به شکل طبیعی حفظ می شود. ۳- بلکه میوه به صورتی بلورین که مملو از شهد است درآمده و شکل بسیار زیبایی دارد. ۴- طعم آن هم به همان خوبی شکل است. ۵- بهتر از آن؛ اینکه این شیرینی بدون مصرف چربی و روغن و آرد و افزودنیهای قنادیها تهیه می شود، که عامل چاقی و بیماریهای شایع جوامع بشری امروزی است. ۶- بالاتر از همه؛ مشکل طباشی و قنادی رایج (که برای ساختن غذا یا شیرینی آنقدر تغییرات در محصولات آفریده خداوند می دهند که بکلی

مسخ می شود) را ندارد. ۷- این محصول ماندگاری بسیار خوبی دارد.

❖ برای ساخت (انگبین میوه های طبیعی) با جوشاندن و غرقه نگهداشتن چندروزه انواع میوه در شربت؛ آن میوه ها را صورتی بلورین داده، و جایی به شکل میوه از شهد تبدیل می کنند، البته در نوع زنجبیلی بخاطر تعدیل طعم زنجبیل بیرون آنرا به شکر



آغشته می کنند. ساخت این نوع شیرینی محدود به میوه ها نبوده، و از انواع میوه های آجیلی (نرم و نارس) و صیفی جات (اندازه کوچک) بلکه حتی سبزیجات (ساقه قطور) نیز تهیه می شود. البته تهیه آن مقدراری دقت و مهارت لازم دارد.

❖ اگرچه این نوع شیرینی (انگبین میوه های طبیعی) در ایران ساختش معمول نبوده، و بالتبع مهارتش نیز وجود ندارد، اما همه مربای آلو و بالنگ و برخی میوه ها که بطور کامل یا قطعه ای به صورتی شفاف و بلورین تهیه می شود را دیده و چشیده و ساختش را تجربه کرده اند، (انگبین میوه های طبیعی) همان فرایند را طی می کند با این تفاوت که نباید میوه استحکامش را از دست دهد، و نتیجه محصول برخلاف مرباست که خیس و شل می نماید، و ماندگاری خوبی دارد.







kuzhdallah 2011

kuzhdallah 2011

روش تهیه و ساخت انگبین و شربت زنجبیل

مواد لازم: آب شکر زنجبیل

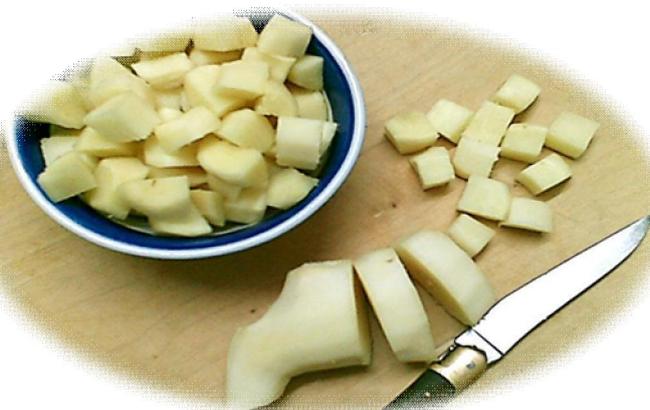
یک کیلو زنجبیل تازه + یک لیتر آب + یک و نیم کیلو شکر

۱- به هنگام خرید زنجبیل تازه، آنهایی را انتخاب کنید که پوستش چروکیده یا تیره نبوده، بلکه شاداب و سفت و آبدار و خوش عطر باشد.
۲- استفاده از شکر قهوه ای اشکالی ندارد، فقط روشنی و شفافیت محصول کم می شود.



مرحله اول: پوست کردن

ابتدا با دقت پوست زنجبیل را جدا می کنید



مرحله دوم: مکعب ساختن

قطعات زنجبیل را به اندازه مکعبهای یک سانتیمتری می برید

مرحله سوم: شربت ساختن

یک کیلو شکر و یک لیتر آب را داخل ظرف سفالی ریخته سپس آنرا خوب به هم بزنید تا شکر در آب کاملاً حل شده، آنگاه شربت را به آرامی بجوشانید.

استفاده از دیگ سفالی بهتر است - پخت زنجبیل آرامتر انجام شده و مانع سوخته و تیره شدن شکر می شود.



مرحله چهارم: پخت اول

بعد از به جوش آمدن شربت، قطعات مکعب زنجبیل را در شربت جوشان بریزید، و با شعله کم به مقدار یک ساعت پزید.



مرحله پنجم: در شربت ماندن اول

بعد از آنکه قطعات زنجبیل به مدت یک ساعت در شربت پخت، دیگ شربت زنجبیل را از روی آتش برداشته، آنرا کنار بگذارید تا قطعات زنجبیل ۲۴ ساعت در شربت بماند.



مرحله ششم: پخت دوم

بعد از گذشت ۲۴ ساعت؛ دیگ شربت زنجبیل را روی آتش گذارده و مجدداً آنرا یک ساعت دیگر پزید (با شعله کم و درب قابلمه رویش باشد).





مرحله هفتم: در شربت ماندن دوّم

بعد از آنکه قطعات زنجبیل برای بار دوم به مدت یک ساعت دیگر در شربت پخت، دیگ شربت زنجبیل را از روی آتش برداشته، آنرا کنار بگذارید تا قطعات زنجبیل ۴۸ ساعت در شربت بماند.



مرحله هشتم: پخت سوّم

بعد از گذشت ۴۸ ساعت؛ دیگ شربت زنجبیل را روی آتش گذارده و نصف لیوان شکر اضافه نموده، و مجدداً آنرا یک ساعت دیگر بپزید (با شعله کم و درب قابلمه رویش باشد). در این مرحله مکعبهای زنجبیل باید شفاف و بلوری شود.



مرحله نهم: در شربت ماندن سوّم

بعد از آنکه قطعات زنجبیل برای بار سوم به مدت یک ساعت دیگر در شربت پخت، دیگ شربت زنجبیل را از روی آتش برداشته، آنرا کنار بگذارید، تا قطعات زنجبیل ۴۴ ساعت دیگر نیز در شربت بماند.



مرحله دهم: جداسازی شربت

بعد از آنکه قطعات زنجبیل برای بار سوم و به مدت ۴۴ ساعت دیگر در شربت ماند، نوبت جداسازی شربت از قطعات زنجبیل است، الان انگین زنجبیل در حال بدست آمدن است، با کمک صافی انگین زنجبیل را از شربت آن جدا کنید.

مرحله یازدهم: شکر اندود نمودن

پس از آنکه شربت کاملا از قطعات زنجبیل جدا شد، بطوریکه دیگر شربتی از صافی نمی چکد، سطح يك سینی بزرگ را با يك لیوان شکر می پوشانید، قطعات مکعب بلورین انگبین زنجبیل را روی سطح سینی شکرپاشی شده پراکنده می کنید. یک لیوان دیگر شکر را بر روی مکعبهای بلورین انگبین زنجبیل می پاشید، و آنها را کاملا شکراندود می کنید.



مرحله دوازدهم: رطوبت زدایی

در آخرین مرحله لازم است مکعبهای بلورین انگبین زنجبیل رطوبت زدایی شود؛ ضمن اینکه داخل مکعبها باید نرم بماند، می توانید یک شب تا صبح با پنکه یا یک روز بدون پنکه به این نتیجه برسید.





روش تهیه و ساخت شربت زنجبیل



به شربت جدا شده یک لیتر آب و آب یک لیموی ترش تازه درشت (یا معادل آن از نوع کوچک) افزوده آنرا با هم می جوشانیم بعد از یکساعت جوشاندن شربت را از روی آتش برداشته و صبر می کنیم تا سرد شده، و سپس آنرا در بطری می ریزیم.

روش ساخت شربت زنجبیل بطور مستقیم به مانند تهیه سایر شربت‌هاست، فقط زنجبیل را بجای قطعه نمودن چرخ نموده و در آب و شکر می جوشانند، و در آخر کار اگر مایل به داشتن شربت بدون ذرات زنجبیل باشند آنرا با پارچه ای صاف می کنند، هر چند مصرف شربت آمیخته با زنجبیل بهتر (خوشمزه تر و مفیدتر) است.

کاربرد محصول نهایی

مکعبهای بلورین انگبین زنجبیل و شربت زنجبیل دو محصول بسیار مفید بوده، که هم کاربرد شیرینی خوراکی و نوشیدنی داشته و هم کاربرد درمانی داشته و به عنوان قرص و شربت طبی نیز کاربرد فراوان دارد.

روش نگهداری

محل نگهداری باید خنک و خشک باشد، حرارت و رطوبت هوا و نور در محل ذخیره مانع سالم ماندن محصول می شود.

والحمد لله رب العالمین