

به نام خالق زیبایی ها

دوره شناخت و ترکیب ادویه جات

امین خادم

۱

Contents

۴	مقدمه
۵	ادویه چیست؟
۵	تفاوت بین ادویه و گیاه دارویی
۶	تاریخچه ادویه
۶	خواص ادویه جات
۷	نگهداری ادویه جات
۹	لیست ادویه جات
۱۳	نکات مهم
۱۵	ادویه جات ترکیبی
۱۵	ادویه کاری
۱۶	ادویه لیمو فلفلی
۱۷	ادویه قورمه سبزی
۱۸	ادویه فلافل
۱۹	ادویه ماهی
۲۰	ادویه مرغ
۲۱	ادویه قیمه
۲۲	ادویه کنتل
۲۳	ادویه جوجه کباب
۲۴	ادویه ایتالیایی
۲۵	ادویه فرانسوی
۲۶	ادویه مراکشی
۲۷	ادویه ترشی
۲۸	ادویه مکزیکی تاکو
۲۹	ادویه کاجون
۳۰	ادویه بربر
۳۱	ادویه کباب کوبیده
۳۲	ادویه همه کاره
۳۳	ادویه گراماسالا
۳۴	ادویه تندوری
۳۵	ادویه پلویی
۳۶	ادویه شاورما
۳۷	ادویه انگلیسی آل اسپایس
۳۸	ادویه ماست و دوغ
۳۹	ادویه یونانی
۴۰	ادویه سیب زمینی
۴۱	ادویه آبگوشت

- ۴۲..... ادویه ماکارونی
- ۴۳..... ادویه کوکو
- ۴۴..... ادویه سالاد
- ۴۵..... ادویه سوپ
- ۴۶..... ادویه آچار
- ۴۸..... ادویه دریایی
- ۴۹..... ادویه سوسیس
- ۵۰..... ادویه کالباس
- ۵۱..... ادویه همبرگر
- ۵۲..... ادویه سس کچاپ
- ۵۳..... ادویه سس پیتزا
- ۵۴..... ادویه ژاپنی
- ۵۵..... ادویه پروانس
- ۵۶..... ادویه پاکستانی چات ماسالا
- ۵۷..... ادویه زعفران
- ۵۸..... ادویه هریسا
- ۵۹..... ادویه جامائیکایی جرک
- ۶۰..... ادویه پاکورا
- ۶۱..... ادویه ماکارونی ۲
- ۶۲..... ادویه جوجه کباب ۲
- ۶۳..... ادویه قیمة نثار
- ۶۵..... چاشنی سالاد ۲
- ۶۶..... چاشنی پیاز جعفری

مقدمه

سلام و عرض ادب خدمت شما

در ابتدا از همسر عزیزم بابت حمایت های همیشگی و کمک کردن در آماده سازی این دوره تشکر فراوان دارم.

تا جایی که در توان بنده بود سعی کردم تمامی تجربیات خودم را در زمینه ترکیب ادویه جات ارائه کنم و تعدادی از ادویه جات هم از منابع معتبر تهیه کردم. امیدوارم اطلاعات و آموزش های مفیدی را در اختیار شما عزیزان قرار داده باشم.

- از شما عزیزان خواهشمندم این فایل را با دیگران به اشتراک نگذارید.
- فقط فردی که بهای دوره را پرداخته است می تواند از مطالب این دوره استفاده کند و کپی از این محصول شرعا و قانونا حرام و غیر مجاز می باشد.
- خواهشمند است نکات دوره را با دقت رعایت کنید و در صورت ابهام و مشکل در گروه رفع اشکال بیان کنید.

امین خادم

ادویه چیست؟

ادویه به قسمت های مختلف گیاه، اعم از دانه، پوست، ریشه یا دیگر بخش ها گفته می شود که در درجه اول برای طعم دادن یا رنگ آمیزی غذا استفاده می شود. هم چنین ادویه جات در پزشکی، تولید مواد آرایشی و عطر هم کاربرد دارند.

ادویه

ادویه جات از قدیم تا به امروز در سفره های غذا همراه انسان ها بوده است. انواع ادویه ها با عطر و رنگ های مختلف و خواص درمانی گوناگون خود، برترین چاشنی برای خوشمزه کردن غذا بوده اند. چاشنی هایی که علاوه بر طعم و بوی بی نظیری که به غذا می دهند، برخی از ناراحتی ها و بیماری های مصرف کنندگان را نیز بهبود می بخشند.

تفاوت بین ادویه و گیاه دارویی

ادویه به هر قسمت خشک شده از گیاه، به غیر از برگ اشاره می کند که برای چاشنی و طعم دادن به دستور غذا استفاده می شود، اما برگ گیاهان که به صورت خشک شده مورد استفاده قرار می گیرند گیاهان دارویی محسوب می شوند. هر قسمت دیگری از گیاه، از جمله پوست خشک، ریشه، دانه ها، شاخه ها یا هر قسمت دیگری از گیاه بجز برگ آن، ادویه محسوب می شود.

تاریخچه ادویه

تجارت ادویه در سراسر شبه قاره هند در اوایل سال ۲۰۰۰ پیش از میلاد با دارچین و فلفل سیاه و در شرق آسیا با گیاهان دارویی و فلفل آغاز شد و توسعه یافت. مصری ها از برخی گیاهان دارویی برای مومیایی کردن مردگان خود استفاده می کردند و همین تقاضا از سوی مصریان، منجر به تجارت جهانی ادویه شد.

در دنیای امروزی با توجه به رشد مراکز غذایی و تنوع در آشپزی های روزمره، تقاضای استفاده از ادویه بیشتر و بیشتر می شود.

خواص ادویه جات

خواص ادویه جات همراه با طعم و بوی شگفت انگیز آنها، سبب شده است تا افراد بومی هر منطقه، با توجه به شرایط اقلیمی و جغرافیایی منطقه خود، مخلوطی از ادویه ها را در تهیه غذای خود استفاده کنند.

بعضی از انواع ادویه جات نیز، در تهیه و طبخ بیشتر غذاها کاربرد فراوانی دارند و خیلی از شما و ما بدون آنکه بدانیم، تمام وقت از فواید و خواص آنها بهره مند می شویم.

مهمترین خواص ادویه ها چیست؟

مهمترین دلیل خوشمزه تر شدن غذاهای مهمانی و جشن ها ادویه جات است. علاوه بر خواص ادویه ها طعم و عطر آن باعث می شود تا غذا طعمی خوشمزه تر و

محبوبیت بیشتری داشته باشد. خواص درمانی چاشنی های خوراکی، نقش بسیار مهمی در انتخاب کردن ادویه هر خوراک دارد.

از مهمترین خواص ادویه ها این است که سرشار از فسفر، کلسیم و منیزیم هستند این ویتامین ها همه برای سلامتی ماهیچه های استخوان سودمند هستند. بیست گرم ادویه مخلوط ممکن است حاوی ۱۰ میلی گرم کلسیم باشد. به گفته متخصصان تغذیه و سلامت، ادویه ها علاوه بر این که به سلامت بدن انسان کمک می کنند تا میزان مواد مغذی در آن جذب شوند، کمک بسیاری نیز به سلامت روده ها می کند. ادویه ها حاوی فیبر هستند که به حرکت کردن غذا در روده کمک بسیاری می کند. پس ادویه ها در هضم غذا کمک کرده و باعث تقویت دستگاه گوارش می شود. وجود پروتئین کافی در ادویه ها باعث می شود مواد مغذی از قسمتی به قسمت دیگر بدن منتقل شود یعنی به حرکت درآید.

نحوه نگهداری ادویه جات

ادویه را در جای خشک و خنک نگهداری کنید. ادویه را می توان در ظروف دربسته بدون هوا نگهداری کرد اما ترجیحا باید تا نیم سال از آنها استفاده شود زیرا بسرعت کهنه می شوند و بوی کهنگی می دهند. برای اینکه بهفمید ادویه ها چقدر مانده و کهنه هستند قبل از استفاده، آنها را بو کنید. اگر ادویه جات زمان استفاده، بوی گرد و غبار یا کپک یا خاک و یا شبیه به اینها را دادند، بنابراین مطمئن باشید خراب شده اند و باید آنها را دور بیندازید.

حتی بعضی وقت ها اگر خوب هم به نظر برسند ممکن است عطر و طعم غذا را خراب کنند. ادویه های تازه را می توانید برای نگهداری طولانی تر در فریزر نگه دارید ولی باید در ظرف را محکم ببندید زیرا رایحه آنها می تواند فضای فریزرهای کوچک را پر کرده و روی مواد غذایی دیگر تاثیر بگذارد.

برای دوستانی که جهت ایجاد کسب و کار در زمینه ادویه جات این دوره را تهیه کرده اند پیشنهاد می شود که ادویه جات، در حجم بالا به صورت قلم و چوب (غیر آسیابی)، آن هم در محیطی خنک و تاریک نگهداری شود.

برای نگهداری ادویه جات آسیابی استفاده از فریزر پیشنهاد می شود.

لیست انواع ادویه جات

زردچوبه یکی از پرکاربردترین ادویه هایی است که در غذاهای ایرانی استفاده می شود. این ادویه علاوه بر اینکه طعم و مزه غذا را تحت تأثیر قرار می دهد، رنگ غذا را نیز تغییر می دهد. خواستگاه ادویه زردچوبه هند است و پس از هند، کشور پاکستان بزرگ ترین تولید کننده زردچوبه دنیاست. زردچوبه در ادویه کاری به عنوان اصلی ترین ترکیب آن کاربرد دارد.

فلفل سیاه یکی از رایج ترین ادویه جات است که در سراسر جهان مصرف می شود. مقادیر مختلف از فلفل تقریباً در تمام دستورالعمل های آشپزی به چشم می خورد. از زمان یونان باستان، فلفل ادویه ای بسیار دوست داشتنی و محبوب بود و از آن به عنوان یک هدیه مقدس استفاده می شد.

فلفل سیاه طعم تند بسیار منحصر به فردی دارد. برخی از کاربردهای شگفت انگیز دارویی فلفل شامل استفاده از آن به عنوان مسهل یا برای رفع احتقان است.

جوز هندی از درخت همیشه گرمسیری گرفته می شود که بومی جزیره مولوکاس در اندونزی است و هم چنین در غرب هند کشت می شود. به دلیل رایحه تند و طعم شیرین ملایم، این ادویه اغلب همراه دارچین استفاده می شود. اگرچه جوز هندی در پخت و پز و تهیه نوشیدنی های سرد بسیار مورد استفاده قرار می گیرد، اما می تواند

در غذاهای دلچسبی مانند گوشت گوسفند، انواع خورشت، غذاهای گیاهی و... خوراک های گیاهی نیز به کار رود.

برخی از مزایای باور نکردنی جوز هندی شامل تسکین دردهای ناشی از سوء هاضمه، کنترل اسهال و کاهش اشتها است.

زنجبیل نیز به دلیل طعم تند و شیرینش محبوب است. زنجبیل هم چنین در انواع دسرهای مختلف مانند پای کدو تنبل و نان زنجبیلی بسیار مورد استفاده قرار می گیرد.

زنجبیل یک گیاه چند ساله علفی است که از جزایر جنوب شرقی آسیا سرچشمه گرفته و بعدها به سراسر هند و اقیانوس آرام منتقل شده است. اغلب از زنجبیل در دسرها و غذاهای شیرین که نیاز به ادویه ملایمی دارند، استفاده می شود.

زنجبیل از دیرباز با مزایای بیشماری برای سلامتی همراه بوده است و عمدتاً به عنوان تقویت کننده دستگاه گوارش و درمان سرماخوردگی، آنفلوآنزا و سرفه معمولی مورد استفاده قرار می گیرد.

فلفل چیلی از گیاهان تیره Capsicum است و معمولاً به غذاها، طعم تندی و حرارت اضافه می کند. شکل خشک شده و پودر شده فلفل چیلی، معمولاً با عنوان «پودر چیلی» شناخته می شود.

عطر و طعم پودر فلفل چیلی بسیار تند و متمایز است و درست مانند دیگر اعضای خانواده فلفل ها، فواید بیشماری برای سلامتی دارد، از جمله تسکین درد، احتقان و درمان سرماخوردگی.

دارچین این ادویه باید قدیمی ترین ادویه شناخته شده باشد. دارچین به عنوان یک چاشنی خوش طعم و معطر در بسیاری از غذاها و انواع شیرینی ها مورد استفاده قرار می گیرد.

ادویه دارچین در تولید شکلات در مکزیک بسیار مورد استفاده قرار می گیرد، در حالی که در ایالات متحده، از آن در غذاهای مبتنی بر نان و هم چنین برای طعم دادن به غلات مختلف استفاده می شود.

سماق به دلیل طعم ترش و لیمویی که دارد، در انواع غذاها مورد استفاده قرار می گیرد.

از این ادویه به عنوان درمانی برای برخی از بیماری ها مانند بیماری های روده، سردرد، آسم، سرماخوردگی و تب استفاده می شود.

هل یکی از معطرترین انواع ادویه ها است که منشا اصلی آن هندوستان می باشد. در کشور ما معمولاً برای معطر کردن چای یا در تهیه شیرینی جات به کار گرفته می شود، اما در کشورهای عربی و هند کاربرد بسیار فراوانی دارد. هل قلب و سیستم گوارشی را تقویت کرده و هضم غذا را آسان می کند همچنین خاصیت ضد سمی دارد. یکی

دیگر از کاربردهای هل مصرف در غذا، برای خوشبو کردن خورش‌های مجالس و نذری است. هل در سه نمونه سفید، سبز و سیاه وجود دارد که خواص آنها یکسان می‌باشد. این نوع ادویه خوشبو را با عسل و چای دم کرده سرو کنید تا سرماخوردگی خوب شده و همچنین تب را پایین می‌آورد. همچنین اگر رفلاکس معده دارید و زیاد ترش می‌کنید، از خوردن هل غافل نشوید.

زعفران یکی از خوش رنگ ترین و خوش عطرتترین ادویه هایی است که در تمام سفره های ایرانی از آن استفاده می شود. ایران اولین تولید کننده زعفران جهان است و پس از آن اسپانیا مقام دوم را دارد. زعفران علاوه بر رایحه بهشتی که دارد از خواص دارویی فراوانی نیز سرشار است و به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی برای سلامت بدن بسیار مفید است.

ادویه جات از تنوع بالایی برخوردارند، نیازی به معرفی دیگر ادویه جات نیست ترجیحا سراغ موضوع اصلی این دوره برویم که ترکیب کردن ادویه جات می باشد.

نکات مهم

قبل از وارد شدن به بحث ادویه جات ترکیبی لازم است در مورد ایجاد این کسب و کار نکاتی خدمت شما بزرگواران عرض کنم:

اولین نکته این است که از ادویه جات پرکاربرد مانند زردچوبه، فلفل سیاه، ادویه کاری و ... شروع بکار کنید و کم کم تنوع ادویه جات را بالا ببرید. نیازی نیست در شروع کار تمامی ادویه ها را آماده کنید.

دومین نکته راجع به دستگاه آسیاب است. نیازی نیست در ابتدای کار سراغ دستگاه های صنعتی و گران قیمت بروید. شما می توانید از دستگاه های کوچک نیمه صنعتی ۱۰۰ گرمی فعالیت خودتان را شروع کنید.

سومین نکته این است که حتما از مواد اولیه با کیفیت استفاده کنید. در بازار می توانید انواع ادویه جات قلم با کیفیت های مطلوب تهیه کنید.

یکی از نکات خیلی مهم در مورد ادویه جاتی است که به سرعت رطوبت را جذب می کنند. به طور مثال ادویه پاپریکا و پودر پیاز که با جذب رطوبت به حالت گلوله گلوله شدن در می آیند. برای رفع این مسئله قبل از آسیاب این ادویه جات مطمئن باشید که کاملا خشک شده اند و بعد مرحله آسیاب را انجام دهید. بلافاصله پس از آسیاب پودر خالص را در دستگاه خشک کن، یا روی بخاری و یا هیتر آن هارو دوباره خشک کنید و اگر نیاز بود مجددا آسیاب کنید و در ظروف در بسته نگهداری کنید.

در زمان آسیاب ادویه جات حتما از ماسک و کلاه یکبار مصرف استفاده کنید.
در زمان آماده سازی ادویه جات، ادویه جات دانه ای را تفت دهید چون با این کار بوی اصلی ادویه را آزاد می کنید. در اصل باید دانه های ادویه بو داده شوند.
دستور ترکیب ادویه جات بر اساس تجربه و آزمون و خطا تهیه شده و میتوانید به سلیقه و ذائقه خودتان آن ها را تغییر دهید.

۵۶۵ شناخت و ترکیب ادویه جات

ادویه جات ترکیبی:

ادویه کاری

زردچوبه یک قاشق غذا خوری

لفل سیاه ۲ قاشق چای خوری

زیره سبز ۱ قاشق چای خوری

تخم گشنیز ۵ قاشق غذا خوری

خردل سیاه یک قاشق چای خوری

جوزهندی ۲ عدد

زنجبیل یک قاشق چای خوری

پودر تخم شنبلیله یک قاشق چای خوری

زیره سیاه یک قاشق چای خوری

برگ بو (خشک شده) چند عدد

لفل پاپریکا یک قاشق چای خوری

• ادویه کاری برای اکثر خورشت ها و غذاهای سرخ کردنی استفاده می شود.

لیمو فلفلی

پودر لیمو ۲ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پیاز خشک ۱ ق غ

سیر خشک ۱ ق چ

- لیمو فلفلی یکی از ادویه جات پر کاربرد در آشپزی های ایرانی است. طعم تند و ترش لیمو فلفلی مختص غذاهایی مانند قورمه سبزی، قیمه، آبگوشت و ... می باشد.
- بهترین قسمت لیمو برای درست کردن این ادویه، پالپ و پوست خشک شده لیمو می باشد. در صورت نبودن می توانید از لیمو عمانی استفاده کنید.

ادویه قورمه سبزی

لیمو فلفلی ۲ ق غ

شنبلیله خشک ۱ ق چ

جعفری خشک ۱ ق غ

گشنیز خشک ۱ ق غ

اسفناج خشک ۱ ق غ

تره خشک ۱ ق غ

• ادویه قورمه سبزی همان طور که از اسمش پیدا است برای قورمه سبزی و

حتی خورش کرفس استفاده می شود.

• این ادویه را در ۱۵ دقیقه آخر پخت به غذا اضافه کنید.

ادویه فلافل

پودر انبه ۱ ق غ

زیره سبز ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق غ

زردچوبه ۱ ق غ

زنجبیل ۱ ق چ

سیر خشک ۱ ق غ

پیاز خشک ۱ ق غ

جعفری خشک ۱ ق غ

تخم گشنیز ۱ ق غ

نعنا خشک ۱ ق غ

جوز هندی ۲ عدد

آویشن ۱ ق غ

برای ادویه فلافل می توانید بکینگ پودر به ادویه جات اضافه کنید اما پیشنهاد نمیکنم چون اثر بکینگ پودر خیلی زود از بین میرود.

ادویه ماهی

لیمو فلفل ۲ ق غ

زنجبیل ۱ ق چ

ادویه کاری ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق غ

آویشن ۱ ق چ

زردچوبه ۱ ق غ

- می توان از ادویه ماهی، برای انواع غذاهای دریایی از جمله میگو، لابستر، خرچنگ و ... نیز استفاده کرد.

ادویه مرغ

لیمو فلفلی ۲ ق غ

پاپریکا ۱ ق غ

آویشن ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق غ

زردچوبه ۱ ق غ

پیاز خشک ۱ ق غ

سیر خشک ۱ ق چ

رزماری ۱ ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

دارچین ۲ تیکه

جوز ۱ تا ۲ عدد

• از ادویه مرغ می توان برای اکثر غذاهایی که با مرغ تهیه می شوند استفاده کرد.

• این ادویه بیشتر برای مرغ هایی که سرخ می شوند استفاده می شود.

ادویه قیمه

هل ۱ ق غ

زعفران یا گلرنگ نصف ق چ

لیمو فلفلی ۱ ق غ

دارچین ۲ تیکه

جوز هندی ۳ عدد

گل سرخ ۱ ق خ

زردچوبه ۱ ق غ

دوره شناخت و ترکیب ادویه جات

- این ادویه برای انواع قیمه بکار می رود.
- این ادویه را در ۱۵ دقیقه آخر پخت به غذا اضافه کنید.
- در صورت نیاز می توانید مقداری پودر گوجه به این ادویه اضافه کنید تا لعاب بهتری به خورشت شما بدهد.

ادویه کتلت

پودر لیمو عمانی ۱ ق چ

سماق ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

زردچوبه ۱ ق غ

پاپریکا ۱ ق غ

پیاز خشک ۱ ق غ

سیر خشک ۱ ق چ

ترخون خشک ۱ ق چ

گلپر ۱ ق غ

تخم گشنیز ۱ ق غ

- از ادویه کتلت می توان برای آماده کردن انواع کتلت، کوکو و شامی کباب استفاده کرد.

ادویه جوجه کباب

لیمو خشک ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پیاز خشک ۱ ق غ

سیر خشک ۱ ق چ

پاپریکا ۱ ق غ

سماق ۱ ق غ

تخم گشنیز ۱ ق چ

فلفل ترکی ۱ ق غ

• ادویه جوجه کباب را برای انواع کباب می توان استفاده کرد.

ادویه ایتالیایی

ریحان خشک ۱ ق غ

پونه کوهی ۱ ق چ

جعفری خشک ۱ ق چ

پیاز خشک ۱ ق چ

آویشن ۱ ق غ

رزماری ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

فلفل قرمز نصف ق چ

فلفل ترکی ۱ ق غ

نعنا ۱ ق چ

سیر خشک ۱ ق چ

پاپریکا ۱ ق غ

• ادویه ایتالیایی برای غذاهایی مانند پیتزا، لازانیا، پاستا و ... استفاده می شود.

ادویه فرانسوی

پونه کوهی ۱ ق چ

برگ بو ۳ عدد

رزماری ۱ ق غ

آویشن ۱ ق غ

اسطوخودوس ۱ ق چ

رازیانه ۱ ق چ

مرزه خشک ۱ ق چ

ترخون خشک ۱ ق غ

ریحان خشک ۱ ق چ

- مناسب برای طعم دار کردن غذاهای گریل شده مانند گوشت و ماهی می باشد. علاوه بر این برای انواع خوراک ها نیز مناسب است.

ادویه مراکشی راس الحانوت

زیره ۱ ق غ

رنجیل ۱ ق غ

فلفل شیرین ۱ ق چ

فلفل تند نصف ق چ

میخک نصف قاشق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پاپریکا ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق غ

جوز ۳ عدد

زردچوبه ۱ ق غ

هل ۱ ق چ

• این ادویه محبوب مراکشی برای مرغ و ماهی بسیار مناسب است.

ادویه ترشی

تخم گشنیز ۱ ق غ

گلپر ۱ ق غ

زیره ۱ ق چ

دارچین ۲ تیکه

فلفل سیاه ۱ ق غ

ترخون خشک ۱ ق غ

گشنیز خشک ۱ ق غ

نعنا خشک ۱ ق غ

پونه کوهی ۱ ق غ

زردچوبه ۱ ق غ

جوز ۳ عدد

زنجبیل ۱ ق غ

موسیر ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

• مناسب برای درست کردن انواع ترشی

ادویه مکزیکی (تاکو)

فلفل سفید ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

فلفل سیاه نصف ق چ

پودر سماق نصف ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

زیره نصف ق چ

آویشن ۱ ق غ

پونه کوهی ۱ ق چ

- علاوه بر اینکه می توانید برای درست کردن تاکو از این ادویه استفاده کنید برای انواع خورش ها، قیمه، آبگوشت، پاستا، پیتزا و فلافل نیز از این ادویه استفاده کنید.

ادویه کاجون

پودر سیر ۱ ق غ

پاپریکا ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

فلفل قرمز نصف ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

آویشن ۱ ق غ

- برای مزه دار کردن مرغ و گوشت جهت کباب کردن، طعم دار کردن ماست و همچنین برای سیب زمینی می توانید از این ادویه استفاده کنید.
- برای انواع غذاهای سبزیجاتی نیز استفاده می شود.
- برای مخلوط کردن با آرد سوخاری مناسب است.

ادویه بربر

فلفل سیاه ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

دانه شنبلیله ۱ ق چ

دارچین ۳ تکه

پاپریکا ۱ ق غ

پودر پیاز ۱ ق چ

زیره نصف ۱ ق چ

هل نصف قاشق چ

پودر سیر ۱ ق چ

جوز ۲ تیکه

میخک نصف ۱ ق چ

- ادویه بربر یک ادویه تند و خوش عطر و بو می باشد که برای غذاهای گوشتی مانند استیک و جوجه استفاده می شود.

ادویه کباب کوبیده

پودر پیاز ق غ

سماق قرمز ۱ ق غ

سماق قهوه ای ۱ ق غ

زردچوبه نصف ق چ

پاپریکا ۱ ق چ

فلفل سیاه نصف ق غ

- برای انواع کوبیده گوشت و مرغ استفاده می شود.

ادویه همه کاره

فلفل سیاه ۱ ق غ

زنجبیل ۱ ق غ

آویشن ۱ ق غ

پودر پیاز ۱ ق غ

زردچوبه ۱ ق غ

زیره ۱ ق چ

جوز ۲ عدد

هل ۴ عدد

پودر دارچین ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

• از این ادویه می توانید برای همه غذاها استفاده کنید.

ادویه گراماسالا

فلفل سیاه ۱ ق غ

جوز ۲ عدد

زیره ۱ ق چ

هل ۴ عدد

پاپریکا ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

رازیانه ۱ ق غ

برگ بو ۴ برگ

دارچین ۴ تکه

میخک نصف ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

گل سرخ ۱ ق چ

تخم گشنیز نصف ق چ

- از این ادویه بیشتر برای گوشت مرغ و ماهی و گاو استفاده می شود. برای گرفتن طبع سرد مواد غذایی و متعادل کردن آن از این ادویه گرم می توان استفاده کرد.

ادویه تندوری

پاپریکا ۲ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

پودر زنجبیل ۱ ق چ

زردچوبه ۱ ق غ

هل ۳ عدد

جوز ۱ ق چ

فلفل قرمز ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

زیره نصف ق چ

• مناسب برای گریل کردن انواع گوشت مرغ، ماهی و گاو می باشد.

ادویه پلویی

گل سرخ ۱ ق غ

هل ۱ ق غ

دارچین ۳ تکه

زیره نصف ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

زیره سیاه ۱ ق چ

• مناسب برای انواع پلوها

ادویه شاورما

هل ۴ عدد

جوز ۳ عدد

فلفل سفید ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق غ

برگ بو ۴ عدد

چوب دارچین ۴ تکه

تخم گشنیز ۱ ق چ

پودر سیر نصف ق چ

• برای مزه دار کردن مرغ و گوشت کباب ترکی (شاورما) استفاده می شود.

ادویه انگلیسی (آل اسپایس)

جوزاق غ

دارچین اق غ

میخک اق چ

تخم گشنیز اق چ

زنجبیل اق چ

- از این ادویه علاوه بر غذا می توان برای انواع کیک ها و پای ها استفاده کرد.

ادویه ماست و دوغ

نعنا خشک ۱ ق غ

پونه ۱ ق غ

ترخون ۱ ق چ

برگ پیازچه ۱ ق چ

گل سرخ ۱ ق غ

کوسیر کوهی ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

کاکوتی ۱ ق چ

• از این ادویه برای خوش طعم کردن و گرفتن طبع سرد ماست می توان

استفاده کرد.

• مناسب برای ماست، دوغ، ماست و خیار و همچنین برای انواع سالاد نیز

استفاده می شود.

ادویه یونانی

جوز هندی ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

آرد ذرت ۱ ق چ

مرزنجوش خشک شده ۱ ق چ

رزماری خشک شده ۱ ق چ

جعفری خشک ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

دارچین ۱ ق چ

پونه خشک ۲ ق چ

ریحان خشک ۲ ق چ

پودر سیر ۲ ق چ

- مناسب برای انواع فست فود، مزه دار کردن مرغ و گوشت

ادویه سیب زمینی

پونه کوهی ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

سیر نصف ق چ

فلفل ترکی ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

جعفری خشک ۱ ق چ

• از این ادویه می توانید برای سیب زمینی و حتی تخم مرغ استفاده کنید.

ادویه آبگوشت

لیمو فلفلی ۱ ق غ

زردچوبه ۲ ق چ

زیره سیاه ۱ ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

جور ۲ عدد

برگ بو ۵ عدد

تخم گشنیز ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

• مناسب برای انواع آبگوشت و خورشت می باشد.

ادویه ماکارونی

پاپریکا ۱ ق غ

آویشن ۱ ق چ

جوز ۲ عدد

فلفل سیاه ۱ ق چ

زردچوبه ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

ادویه کاری ۱ ق غ

گلپر ۱ ق غ

رزماری ۱ ق چ

پودر لیمو عمانی ۱ ق چ

• مناسب برای انواع ماکارونی، پاستا و لازانیا می باشد.

ادویه کوکو

فلفل سیاه اق چ

زردچوبه اق غ

جعفری خشک اق چ

نعنا خشک اق چ

گلپر اق غ

پودر پیاز اق غ

پودر سیر اق چ

تره خشک اق چ

• مناسب برای انواع کوکو و کتلت می باشد.

ادویه سالاد

پونه کوهی ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

نعنا خشک ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

ترخون ۱ ق چ

پودر غوره ۱ ق چ

• مناسب برای انواع سالادها می باشد.

ادویه سوپ

پونه کوهی ۱ ق چ

ریجان خشک ۱ ق چ

گشنیز خشک ۱ ق چ

پودر لیمو ۲ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

ادویه کاری ۱ ق چ

پاپریکا ۲ ق چ

زیره سبز نصف ق چ

موسیر نصف ق چ

• می توانید ۱ قاشق غذا خوری آرد ذرت به سوپ اضافه کنید، لعاب خیلی

خوبی به سوپ می دهد.

• مناسبی برای انواع سوپ و حبوبات

ادویه آچار

آرد سبوس دار ۲ ق غ

پیاز ۱ ق غ

زیره سبز ۱ ق چ

زیره سیاه نصف ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

تخم شوید ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

زردچوبه ۱ ق چ

- در روش تهیه ادویه آچار ابتدا گندم را شسته و اجازه دهید بپزد و پس از پختن و خشک شدن گندم ها آن را آسیاب کرده تا آرد حاصل شود حالا همه مواد را به جز پیاز آسیاب کرده و با هم مخلوط کنید.
- حالا پیاز ها را پوست گرفته و رنده نمایید و داخل ظرف بزرگی ریخته و مواد دیگر را به آن بیفزایید سپس تمام مواد را به خوبی با هم ورز داده تا حالت خمیری به دست آید.
- بعد از آماده شدن ادویه آچار آن را به شکل های مختلفی در آورده و در مکانی به دور از نور خورشید به مدت ده روز نگه داری نمایید تا خشک شوند که به طور سنتی آن ها را به اشکال استوانه ای با ارتفاع کم در آورده و از نخ رد می کنند و در سایه قرار می دهند تا آماده شود.

نکات تکمیلی برای تهیه ادویه آچار:

- ۱. در انجام این روش باید دقت داشته باشید که اگر گندم‌ها بیش از حد پخته شوند بعد از خشک شدن سفت می‌شوند، گندم‌ها باید به اندازه پخته شوند که به راحتی زیرا دندان شکسته شوند.
- ۲. در تهیه ادویه آچار به صورت سنتی از پیاز زابلی استفاده می‌شود زیرا، این پیاز از فواید بیشتری نسبت به دیگر پیازها برخوردار هستند.
- ۳. در گذشته پیاز را داخل وسیله‌ای به نام سروکو (وسیله‌ای شبیه هاونگ) می‌کوبیدند.
- ۴. در برخی نواحی سیستان سی تا چهل روز برای خشک کردن ادویه زمان نیاز دارند.
- ۵. در تهیه این چاشنی از هرگونه آب یا مایع دیگری استفاده نکنید و برای خمیری شدن آن آب پیاز کافی است.
- ۶. برخی افراد به منظور بالا بردن ارزش غذایی این ادویه پر طرفدار از گوجه فرنگی استفاده می‌کنند.
- ۷. در صورتی که تهیه آرد از گندم برای شما امکان پذیر نیست از مقداری آرد سبوس دار استفاده کنید.
- ۸. دقت داشته باشید که به ادویه نم نرسیده باشد در غیر اینصورت رنگ قسمت نم دیده شده ادویه تیره تر و با خطی تیره مرز رطوبت مشخص می‌شود و سبب پایین آمدن کیفیت آن می‌شود.
- ۹. از نشانه‌های مرغوبیت ادویه آچار رنگ زرد و بوی خوش و معطر آن است.

ادویه دریایی

آویشن خشک شده ۴ ق چ

فلفل قرمز ۲ ق چ

فلفل سیاه ۲ ق چ

پودر زیره ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

پرک فلفل قرمز ۱ ق چ

پودر گشنیز ۱ ق چ

- مناسب برای ماهی، میگو، لابستر و انواع غذاهای دریایی می باشد.

ادویه سوسیس

پاپریکا ۱ ق غ

پودر پیاز ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

آویشن ۱ ق چ

فلفل قرمز ۱ ق چ

جوز ۱ عدد

تخم گشنیز نصف ق چ

پودر گوجه ق غ

• مناسب برای تهیه سوسیس مرغ و گوشت

ادویه کالباس

زنجبیل ۱ ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

جوز هندی ۴ عدد

فلفل قرمز ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

پودر دارچین نصف ق چ

آویشن ۱ ق چ

• مناسب برای ژامبون قارچ و مرغ و گوشت

ادویه همبرگر

گلپر ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

جوز نصف ق چ

پودر سیر نصف ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

زنجبیل ۱ ق چ

فلفل ف=قرمز نصف ق چ

دارچین نصف ق چ

هل ۳ عدد

نرخون ۲ ق غ

آرد سوخاری ۳ ق غ

پودر پیاز ۱ ق غ

• مناسب برای همبرگر گوشت، مرغ و گیاهی

ادویه سس کچاپ

پاپریکا ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

فلفل سفید ۱ ق چ

پودر زنجبیل ۱ ق چ

ریحان خشک ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

زیره نصف ق چ

دوره شناخت و ترکیب ادویه جات

- مناسب برای تهیه سس کچاپ می باشد.
- در صورتی که تندی بیشتری مد نظرتان است میتوانید میزان فلفل را بیشتر کنید.

ادویه سس پیتزا

آویشن ۱ ق چ

زردچوبه نصف ق چ

فلفل سیاه نصف ق چ

فلفل قرمز نصف ق چ

پودر سیر نصف ق چ

پودر پیاز نصف ق چ

پاپریکا نصف ق چ

ریحون خشک ۱ ق چ

این ادویه مناسب سس روی نان پیتزا و همبرگر می باشد.

ادویه ژاپنی شیجیمی توگاراشی

لفل قرمز ۱ ق چ

لفل سیاه ۱ ق چ

شاهدانه ۱ ق چ

کنجد سفید ۱ ق چ

کنجد سیاه ۱ ق چ

پوست پرتقال ۱ ق غ

زنجبیل نصف ق چ

مناسب برای سوپ، غذاهای دریایی و گوشتی و پاستا می باشد. همچنین به عنوان چاشنی برای محصولات برنجی مانند کیک برنجی، کراکر برنج و ... استفاده می شود.

ادویه پروانس

آویشن ۱ ق چ

رزماری ق چ

اسطوخودوس ق چ

ریحان ۱ ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

مرزه ۱ ق چ

برگ بو ۳ عدد

مرزنجوش ۱ ق چ

مناسب برای مزه دار کردن مرغ و گوشت می باشد و همچنین برای سوپ و املت نیز استفاده می شود.

ادویه پاکستانی چات ماسالا

پودر انبه ترش ۲ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

زنجبیل نصف ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

زیره سبز ۲ ق چ

نمک سیاه ۳ ق چ

فلفل سفید نصف ق چ

فلفل قرمز نصف ق چ

مناسی برای سالاد، نیمرو، سیب زمینی، خوراک های حبوبات

ادویه زعفران

آویشن خشک: ۱ ق چ

کنجد بو داده: نصف ق چ

سماق: نصف ق چ

پودر تخم گشنیز: نصف ق چ

رازیانه: نصف ق چ

روغن زیتون: ۲ ق چ

ادویه ترکیب ادویه جات

از ادویه زعفران می توان در مواردی از جمله روی پلو، چاشنی سالاد، چاشنی کباب ها، چاشنی سبزیجات آبپز، چاشنی انواع نوشیدنی های سنتی و غیره استفاده کرد .

ادویه هریسا

زیره ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق چ

پودر سیرا ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

پاپریکا ۱ ق غ

فلفل قرمز ۱ ق چ

فلفل سیاه نصف ق چ

زیره سیاه ۱ ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

نعنا خشک ۱ ق چ

جعفری خشک ۱ ق چ

مناسب برای انواع خورشت، مزه دار کردن گوشت و ماهی

ادویه جامائیکایی جرک

زیره سبز ۱ ق چ

فلفل سیاه ۱ ق چ

فلفل قرمز ۲ ق چ

پودر سیر ۱ ق چ

پودر پیاز ۱ ق چ

آل اسپایس ۲ ق چ

پاپریکا ۲ ق چ

آویشن ۲ ق چ

جعفری خشک ۲ ق چ

مناسب برای مرغ، گوشت، پاستا، استیک و ...

ادویه پاکورا

زردچوبه ۱ ق چ

زیره سبز ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق غ

فلفل قرمز نصف ق چ

دانه خشک انار ۱ ق غ

مناسب برای تهیه انواع پاکورا، سمبوسه، پیراشکی یا فلافل می باشد.

ادویه ماکارونی ۲

زردچوبه ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق غ

پودر پیاز ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق غ

فلفل قرمز نصف ق چ

آویشن نصف ق چ

رزماری نصف ق چ

ریحان ۱ ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

پودر گوجه ۵ ق غ

مناسب برای انواع ماکارونی و پاستا می باشد. برای تهیه ماکارونی با این ادویه دیگر نیازی به استفاده از رب گوجه نمی باشد.

برای طعم بهتر غذا، ابتدا ادویه را در پیاز داغ و رغن خوب تف دهید و سپس کمی آب جوش اضافه کنید تا رنگ پودر گوجه آزاد شود.

ادویه جوجه کباب ۲

پودر پیاز ۱ ق غ

پودر سیر ۱ ق چ

پاپریکا ۲ ق غ

پولبیر ۲ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق غ

ادویه کاری ۱ ق غ

پودر انبه ۲ ق غ

مناسب برای تهیه انواع کباب مرغ و گوشت می باشد.

می توان از پودر کیوی در این ادویه استفاده کرد اما به مقدار محدود (حداکثر ۱ ق

چ)

ادویه نیمه نثار

دارچین ۱ ق غ

زیره سبز ۱ ق چ

تخم گشنیز ۱ ق غ

فلفل سیاه ۱ ق چ

جوز هندی ۱ عدد کوچک

پودر هل ۱ ق چ

پودر گل سرخ ۲ ق غ

مناسب برای تهیه قیمة نثار می باشد.

چاشنی سالاد

پودر انار ۲ ق غ

پودر کیوی ۱ ق چ

پونه کوهی ۱ ق چ

آویشن نصف ق چ

نمک صورتی ۱ ق غ

مناسب برای انواع سالاد می باشد.

ادویه پیاز جعفری

جعفری ۱ ق غ

پودر پیاز ۲ ق غ

نمک صورتی ۱ ق غ

مناسب برای انواع املت، سیب زمینی، نیمرو و خوراک ها می باشد.
اگر تمایل داشتید ۱ ق چ پودر کره به این ترکیب اضافه کنید و طعمی متفاوت تر
را تجربه کنید.