

# طرز تهیه ساده و سریع روغن زنجبیل خانگی

2 اردیبهشت 1402

**روغن زنجبیل** طبیعی گرم و خشک دارد و با اثر ضد التهابی برای درمان بسیاری از بیماری ها و درد مفاصل و گرفتگی عضلات مناسب است.

برای تهیه روغن زنجبیل باید از ریشه تازه زنجبیل و یک روغن حامل مثل روغن زیتون یا روغن کنجد استفاده کنید.

## روش اول طرز تهیه روغن زنجبیل

ریشه زنجبیل تازه را پوست بگیرید و پوره کنید و به مدت 10 – 15 دقیقه با کمی آب بجوشانید سپس آن را صاف کنید و به اندازه نصف مقدار آبی که دارید ، روغن کنجد به آن اضافه کنید و دوباره بجوشانید تا آبش کاملا تبخیر شود و فقط روغن بماند.

## روش دوم طرز تهیه روغن زنجبیل

یک فنجان ریشه زنجبیل تازه رنده شده را با 2 فنجان روغن زیتون ترکیب کنید. فر را با حداقل حرارت روشن کنید و ترکیب زنجبیل و روغن را به مدت 2 ساعت در فر قرار دهید سپس از صافی رد کنید.