

# تهیه دمنوش زنجبیل

24 بهمن 1403

تهیه دمنوش زنجبیل آسان است و با مواد اولیه ساده ای انجام می شود:

## مواد لازم:

یک تکه زنجبیل تازه به طول ۲ تا ۳ سانتی متر  
یک فنجان آب  
عسل به میزان دلخواه  
آب لیموی تازه (اختیاری)

## طرز تهیه:

1. **شستشو و آماده سازی زنجبیل:** زنجبیل تازه را با دقت شسته و پوست آن را بگیرید. سپس آن را به صورت نازک برش دهید یا رنده کنید.
2. **جوشاندن آب:** یک فنجان آب را در کتری یا قابلمه کوچکی بریزید و روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید.
3. **افزودن زنجبیل:** پس از جوش آمدن آب، تکه های زنجبیل را به آن اضافه کنید. حرارت را کاهش داده و بگذارید به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با حرارت ملایم بجوشد تا عصاره زنجبیل به خوبی در آب حل شود.
4. **صاف کردن دمنوش:** پس از اتمام زمان جوشیدن، دمنوش را از صافی عبور دهید تا تکه های زنجبیل جدا شوند.
5. **افزودن عسل و لیمو:** برای بهبود طعم و افزایش خواص درمانی، می توانید یک قاشق چای خوری عسل و چند قطره آب لیموی تازه به دمنوش اضافه کنید. این ترکیب علاوه بر طعم دلپذیر، به تقویت سیستم ایمنی نیز کمک می کند.
6. **نوشیدن دمنوش:** دمنوش آماده شده را گرم بنوشید. توصیه می شود روزانه ۲ تا ۳ فنجان از این دمنوش مصرف کنید تا علائم سرماخوردگی کاهش یابد.