

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

عطر دل انگیز چای

(آشنایی با طرز تهیه و خواص انواع چای و دمنوش ها)

پدید آورنده :

دکتر آرین دخت فرنادپور

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۹

فهرست

- پیشگفتار
- تاریخچه چای
- چند نکته برای دم کردن چای خوش طعم
- یادآوری چند نکته ضروری
- مدت دم کشیدن
- چه کنیم که چای دم بکشد اما نجوشد؟
فقط با آب سرد
- روش شستن چای
- چای طبیعی اما طعم‌دار
با چای لیمو ترش خواص درمانی
- چای خوب، چای سنتی
- طریقه دم کردن چای سیاه به روش چینی

• چگونگی دم کردن چای سیاه

• دم کردن چای سبز

• دم کردن چای اولانگ

• دم کردن چای قرمز

• آیا می‌دانید تفاوت چای سیاه، چای سفید، چای

سبز در چیست؟

• فن آوری و طبقه بندی انواع چای

• چای سفید

خواص چای سفید

طریقه‌ی مصرف چای سفید

• چای سبز

خواص چای سبز

در روز چه مقدار چای سبز مصرف کنیم؟

• چای اولانگ (Oolong)

خواص چای اولانگ

• چای قرمز

خواص چای ترش

در روز چه مقدار چای قرمز مصرف کنیم؟

• چای زرد

• چای گل (عطری)

• انواع چای سیاه

• چای های هندی و سیلانی

پگو پرتقالی

پگو پرتقالی شکسته

چای قفقازی و روسی

چای ایرانی

• انواع سرو چای

• ترکیبات تشکیل دهنده چای عبارتند از

• ویتامین ها و مواد معدنی

ویتامین های چای

مواد معدنی (چای، سرشار از مواد معدنی است)

• تذکر چند نکته در مورد چای

• شکلات و چای قدرت مغز را افزایش می دهد

• صرف چای بلافاصله بعد از خوردن غذا، کم خونی می آورد

• بهترین زمان مصرف چای

• چای یک محرک است و یا یک آرام بخش؟

• دمنوش ها

• دمنوش بابونه

خواص دمنوش بابونه

طرز تهیه دمنوش بابونه

• دمنوش برگ و میوه به

طرز تهیه دمنوش به

• دمنوش زیرفون

میزان مصرف روزانه

طرز تهیه دمنوش زیرفون

• دمنوش مریم گلی

طرز تهیه دمنوش مریم گلی

• دمنوش زنجبیل، چای زمستانی

طرز تهیه دمنوش زنجبیل

• دمنوش به لیمو

طرز تهیه دمنوش به لیمو

• دمنوش هل

خواص درمانی هل

طرز تهیه دمنوش هل

تهیه یک دم کرده دارویی با هل

مضرات مصرف زیاد هل

• **دمنوش دارچین**

خواص دارچین

طرز تهیه دمنوش دارچین

• **دمنوش گل گاو زبان (گاو زبان)**

خواص گل گاو زبان

طرز تهیه دمنوش گل گاو زبان

• **دمنوش برگ زیتون**

خواص برگ زیتون

طرز تهیه دمنوش برگ زیتون

• **دمنوش میوه گل نسترن**

خواص میوه گل نسترن

طرز تهیه دمنوش گل نسترن

• **دمنوش گشنیز**

خواص گشنیز

طرز تهیه دمنوش گشنیز

• دمنوش تمشک خشک

خواص تمشک خشک

طرز تهیه دمنوش تمشک خشک

تذکر مهم !!!

• دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

خواص دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

طرز تهیه دمنوش گل گاوزبان و سنبل الطیب

• دمنوش زعفران

خواص دمنوش زعفران

طرز تهیه دمنوش زعفران

• دمنوش نعناع

خواص دمنوش نعناع

طرز تهیه دمنوش نعناع

• دمنوش پونه

خواص

طرز تهیه دمنوش پونه

• دمنوش گلپر

خواص

تذکر مهم !!!

طرز تهیه دمنوش گلپر

• دمنوش آویشن

خواص دمنوش آویشن

طرز تهیه دمنوش آویشن

• دمنوش ترخون

خواص ترخون

طرز تهیه دمنوش ترخون

میزان مصرف روزانه

• دمنوش پوست پرتغال

طرز تهیه دمنوش پوست پرتغال

• دمنوش اسطوخودوس

خواص اسطوخودوس
میزان مصرف چای اسطوخودوس
طرز تهیه دمنوش اسطوخودوس

• دمنوش گرانیوم

خواص گرانیوم
طرز تهیه و میزان مصرف دمنوش گرانیوم

• دمنوش گل بهار نارنج

خواص بهار نارنج
طریقه مصرف
طرز تهیه دمنوش بهار نارنج

• دمنوش سیب

خواص درمانی چای سیب
طرز تهیه دمنوش سیب

• دمنوش برگ سیب

طرز تهیه دمنوش برگ سیب

• دمنوش سنبل طیب

طرز تهیه دمنوش سنبل طیب

طرز تهیه چای ترش، سنبل طیب

• دمنوش گل سرخ

خواص و طریقه مصرف

طرز تهیه دمنوش گل سرخ

• اکلیل کوهی یا رزماری

خواص و کاربرد درمانی رزماری

طرز تهیه دمنوش رزماری

حمام رزماری

• دمنوش چلتوک برنج

خواص دمنوش چلتوک برنج

طرز تهیه

• دمنوش بادرنچوبه

خواص دمنوش بادرنچوبه

طرز تهیه دمنوش بادرنچوبه

• دمنوش مرزنجوش

خواص دمنوش مرزنجوش

طرز تهیه دمنوش مرزنجوش

• دمنوش فلوس

خواص دمنوش فلوس

طرز تهیه دمنوش فلوس

پیشگفتار

انواع چای و دمنوش‌ها نوشیدنی‌های ساده‌ایی هستند که در فرهنگ و سنت ایران جای خودشان را خوب پیدا کرده و بهانه‌ایی شده برای دوره‌می‌ها و درددل کردن‌ها، از طرفی خواص درمانی که اکثر آنها چیزی نیست که بتوان آن نادیده گرفت. وقتی جوان بودم به علت علاقه‌ایی که پدرم به نوشیدن چای داشت، یادداشتهای داشتم از طرز تهیه انواع چای و دمنوش‌ها، اون‌ها را از کتاب‌ها به زبان‌های مختلف و از مجله‌ها می‌خواندم و حتی از زبان بزرگتر می‌شنیدم و در دفتر یادداشتی جمع‌آوری می‌کرد، گاهی برای پدر

دمنوشهای درست می کردم، پدر عاشق طعم زنجبیل بود. در مدتی که در هند بودم با چای هندی آشنا شدم چای که طعم زنجبیل می داد، هنوز وقتی چای هندی با طعم زنجبیل می خورم، طمعش مرا عرق در خاطراتم می کند در طعمی که پدر دوست داشت، هر بار به خودم می گویم ای کاش پدر زنده بود تا برایش چای هندی با طعم زنجبیل درست می کردم، حتما دوست می داشت . اما حالا پدر کجاست؟ شاید در بهشت در جایی ناشناخته و بی نظیری که هرگز ندیده ام و شاید هم در کنار مادرم در جایی گوشه قلبم جا خوش کرده که هر چه را که دوست می داشته، یادش چنین قلبم را می فشارد، بله فکر می کنم پدرم در کنار مادر همینجا در قلب من است؛ جایی که هنوز از نوشیدن طعم چای هندی زنجبیل دار لذت می برد، و گرنه من که هرگز زنجبیل دوست نداشتم!

بعدها خواستم یادداشت هایم که در مورد چای ها

و دمنوش‌ها و خواص آنها جمع‌آوری کرده بودم در اختیار شما خوانندگان عزیز قرار بدهم در سال ۱۳۸۲ مقداری از این یادداشتها را در روزنامه همشهری به چاپ رساندم و حالا تصمیم گرفتم توسط کتاب الکترونی اطلاعات لازم در مورد انواع چای و دمنوش‌ها را به زبانی ساده و غیر تخصصی در اختیار شما خوانندگان عزیز و محترم قرار دهم، امیدوار مورد پسند شما قرار گیرد

مولف کتاب از هر گونه انتقاد یا پیشنهاد ارسالی به نشانی الکترونی a202020f@gmail.com در جهت ارتقاء و بهبود مطالب در چاپ بعدی کتاب استقبال خواهند کرد.

دکتر آرین دخت فرنادپور

تاریخچه چای

حدود ۵ هزار سال قبل وقتی امپراتور چین با یک فنجان آب داغ در دست به همراه تعدادی از همراهان بر روی تپه ای ایستاده بود، باد ملایمی وزید و چند برگ چای داخل فنجانش افتاد. همین امر آب ساده و بی طعم را متحول کرد؛ یک فنجان چای درست شده بود.

در بسیاری فرهنگ‌ها در سراسر تاریخ، چای به عنوان یک معجون شفابخش تلقی شده است. بیش از هزارسال قبل راهبان بودایی به دلایل مذهبی چای مینوشیدند و معتقد بودند که در زمان

درون‌پویی به بیدار ماندن آنها کمک می‌کند. راهبان بودایی همچنین معتقد بودند چای دارای نیروهای شفا بخش است و همراه با گسترش بودیسم، چای و تقاضا برای آن نیز افزایش یافت. یکی از بزرگان ژاپنی قرن سیزدهم بنام "شوگون" در اثر پرخوری در آستانه مرگ قرار گرفته بود که یک راهب به او رژیم چای توصیه کرد و او بهبود پیدا کرد، همین کافی بود تا مردم ژاپن بیشتر به دم کردن چای روی بیاورند. البته یکی از دلایل این که دم کرده چای در دوران گذشته در نجات زندگی افراد موثر بوده این است که آب جوشیده باعث از بین رفتن بسیاری از باکتریهای بیماریزا می‌شده است.

خاستگاه اولیه چای، چین است. چای را در قرن سیزدهم میلادی برای نخستین بار مارکوپولو سیاح ونیزی به اروپا برد و مدت‌ها به علت گرانی و کمیابی اش فقط آشامیدنی لوکس طبقات بالای جامعه و

درباریان بود.

شواهد گیاه شناسی نشان می دهند که هند، چین، برمه و تایلند خاستگاه چای می باشند. به نظر میرسد کلمه انگلیسی Tea از کلمه مالاکائی "teh" یا کلمه چینی "t'e" گرفته شده باشد. اصطلاح چینی "Ch'a" منشاء نامگذاری چای در سایر زبانها می باشد. هلندی ها و پرتغالی ها که اولین وارد کننده های اصلی چای بودند احتمالاً این نام ها را به کشورهای اروپایی و خاورمیانه معرفی نمودند. چای دارای بهترین کیفیت از جوانه های تازه شامل دو یا سه برگ اول بعلاوه شکوفه های در حال رشد بدست می آید و چای با کیفیت کمتر از برگ های پائین ساقه حاصل می شود.

پیشینه مصرف چای در ایران نیز به قرن هفدهم بر می گردد اما کشت این گیاه نخستین بار به همت میرزا محمد علی مشهور به کاشف السلطنه در سال ۱۲۷۶ شمسی انجام شد. کاشف السلطنه که فارغ التحصیل

دانشگاه سوربن فرانسه بود به عنوان ژنرال کنسول ایران در این سال در هند مشغول کار شد و در این مدت شیوه کشت، برداشت و فن آوری این محصول را آموخت و تجربه خود را به ایران منتقل کرد.

در کشور ما بیش از ۱۰ هزار گونه داروی گیاهی وجود دارد که از دوران گذشته نیز ۵۰ نوع آن بصورت دم‌نوش یا چای مصرف می‌شده است. انواع دم‌نوش‌های میوه که مصرفی سنتی در ایران دارد را نسترن، گل‌گاوزبان، عناب، نعناع، چای ترش، بهارنارنج، گل محمدی و غیره تشکیل می‌دهد که در ادامه با آنها بیشتر آشنا خواهیم شد.

چند نکته برای دم کردن چای خوش طعم

قبل از اینکه بخواهیم توصیه‌های در مورد دم کردن انواع چای یا دمنوش داشته باشیم، باید به این نکته مهم توجه داشته باشیم که دم کردن با جوشاندن اثرات متفاوتی بر چای و یا دمنوش‌ها می‌گذارد.

تفاوت اساسی میان جوشاندن گیاهان با دم کردن آنها، در انواع چای و دمنوش‌ها وجود دارد. اگر چای و یا گیاهی را مستقیم با آب سرد یا گرم بجوشانند، جوشانده‌ای به دست می‌آید که خاصیت و اثر آن قوی‌تر از دمنوش است و در مقایسه با عرقیات گیاهی، خواص تقویتی و همچنین عطر خارج شده از گیاه بیشتر است. البته تحقیقات نشان داده است جوشانده برخی گیاهان به دلیل تاثیر قوی و فوری بر برخی ارگان‌های مختلف بدن، عوارض ناگواری به دنبال دارد و می‌تواند به مسمومیت یا حتی مرگ منجر

شود. در نتیجه توصیه می‌شود، برای مصارف روزانه به میزان متعادل از انواع چای و دمنوش‌ها استفاده و مصرف جوشانده بخصوص جوشانده گیاهان ناشناخته بدون نظر و تجویز متخصصان این حرفه اجتناب شود.

یادآوری چند نکته ضروری

در مصرف انواع چای و دمنوش‌ها یا آوری چند نکته ضروری به نظر می‌رسد:

- اول اینکه مصرف درمانی انواع چای و دمنوش‌ها بیشتر جنبه تقویت کننده، پیشگیری کننده و درمان تکمیلی دارد و ما را از مراجعه به پزشک جهت درمان بیماری‌ها بی‌نیاز نمی‌سازد.

- دوم اینکه: مصرف همزمان گیاهان دارویی با داروهای شیمیایی، ممکن است تداخل دارویی ایجاد کرده و موجب ناراحتی بیشتر شود. بنابراین لازم است در مورد مصرف انواع چای یا دمنوش‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

مدت دم کشیدن

مدت دم کشیدن چای مرغوب سه تا چهار دقیقه است ولی بعضی از انواع چای بعد از پنج یا شش دقیقه دم می کشند. در هر دو صورت بهتر است چای مصرفی خود را بشناسید و زمان دم کشیدن آن را نیز بدانید. دقت کنید که چای جوشیده طعم و عطر خود را از دست می دهد و تلخ و تیره می شود.

چه کنیم که چای دم بکشد اما نجوشد؟

اگر برای حاضر کردن چای و آب جوش از کتری استفاده می کنید آب کتری را تا نصفه پر کنید و بگذارید خوب جوش بیاید. با این مقدار آب، چای را دم کنید. سپس کتری را پر کنید تا در حین دم کشیدن چای، آب هم جوش بیاید. در این صورت

چای شما مدت طولانی گرم می ماند ولی نمی جوشد.

فقط با آب سرد

هرگز در کتری، سماور و چای ساز آب داغ نریزید. چون ذرات معلق روی آب باقی می ماند و در لیوان ها آب داغ و زلال نخواهید داشت. همچنین پس از به جوش آمدن آب در چای سازها، کمی صبر کنید تا ذرات معلق ته نشین شود.

روش شستن چای

اگر از چای غیر بسته‌بندی شده و باز استفاده می‌کنید وقتی برگ‌های چای را داخل قوری ریختید کمی آب جوش در قوری ریخته و خالی کنید تا خاک آن گرفته شود.