



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

ZENCEFİL

Kullanılan kısmı, toz haline getirilen köküdür. Kurutulmuş olarak et yemekleri, çorbalar, pilavlar, tatlılar, meyve salataları, pasta ve keklerde kullanılır. Çay gibi kaynatılıp içildiğinde iştahı açar, hafızayı kuvvetlendirir, idrar söktürür.

