



انواع مواد غذایی به ترکی استانبولی (۳۰۰+واژه)

ع اکادمی خطیب | سپتامبر ۷, ۲۰۲۴ | بدون دیدگاه

تصور کن همه‌ی کارهاتو بالاخره انجام دادی و رسیدی استانبول! کل استانبول رو گشتی و خریدها تو انجام دادی و الان نوبت خرید یکم مواد غذاییه که یخچال و کمدای آشپزخونهات رو حسابی پر کنی! میتونی از پس این خرید به تنهایی بر بیای؟ مثلاً انواع گوشت رو به ترکی استانبولی میدونی؟ یا غلات و حبوباتی که تقریباً توی هر غذایی پیدا میشه رو میدونی ترکی استانبولیش چی میشه؟

بعید میدونم که همه‌اش رو بلد باشی! تهش بتونی اسم ۴ تا میوه مثل **elma** رو بگی! 😊

بصورت تقریبی بخوام بگم، بالای ۳۰۰ قلم ماده غذایی پر مصرف و پرکاربرد توی هر آشپزخونه‌ای هست که تو باید معادل ترکی استانبولی اونارو بلد باشی تا بتونی توی خریدها از شون استفاده کنی!

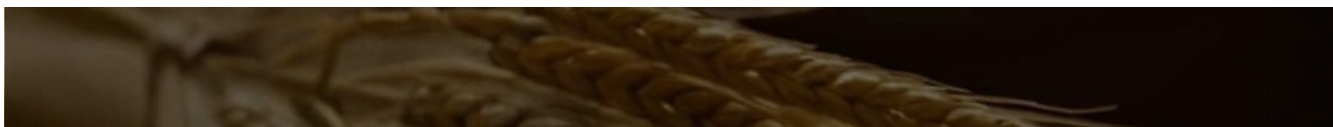
خبر خوب این که ما توی **آکادمی خطیب** لیست‌های مختلف انواع مواد غذایی رو از سبزیجات گرفته تا انواع حبوبات و گوشت‌ها و... رو گردآوری کردیم و داخل همین محتوا برات قرار دادیم تا بتونی استفاده کنی! ❤️

آیا می‌خواهید انواع مواد غذایی را در زبان **ترکی استانبولی** یاد بگیرید؟

با یادگیری نام انواع مواد غذایی به ترکی استانبولی، می‌توانید دنیای غذاهای خوشمزه ترکی را فتح کنید. به راحتی در بازار و یا از مغازه خرید کنید، با دوستانتان در مورد غذاهایی که میپزید صحبت کنید یا دستور پخت غذاهای مختلف ترکی را یاد بگیرید!

اول به نگاهی بندازیم به دسته بندی های مختلف مواد غذایی:

- **غلات:** شامل نان، برنج، ماکارونی، جو و سایر غلات است.
- **حبوبات:** شامل لوبیا، نخود، عدس و عدس سیاه است.
- **میوه‌ها:** شامل سیب، موز، پرتقال، توت‌ها و میوه‌های خشک است.
- **سبزیجات:** شامل کاهو، گوجه فرنگی، خیار، هویج و سبزی‌های برگ سبز است.
- **گوشت، مرغ و ماهی:** شامل انواع گوشت قرمز، گوشت سفید و ماهی است.
- **شیر و لبنیات:** شامل شیر، ماست، پنیر و دوغ است.
- **روغن‌ها و چربی‌ها:** شامل روغن زیتون، روغن کنجد، کره و مارگارین است.



توضیحات/کاربردها	معادل فارسی	غلات به ترکی استانبولی
یکی از پرکاربردترین غلات، برای تهیه نان، ماکارونی، بلغور	گندم	Buğday
برای تولید آجیو، ویسکی، بلغور جو	جو	Arpa
منبع غنی از فیبر، برای صبحانه، تهیه فرنی	جو دوسر	Yulaf
برای تولید نان چاودار، برخی از انواع ویسکی	چاودار	Çavdar

Mısır	ذرت	برای تولید روغن ذرت، نشاسته ذرت، ذرت بو داده
Pirinç	برنج	غذای اصلی در بسیاری از کشورها، انواع مختلفی دارد
Karabuğday	گندم سیاه	سرشار از روتین، برای تهیه کِشنی، ماکارونی
Darı	ارزن	برای تهیه حریره، آش، و برخی غذاهای محلی
Kinoa	کینوا	پروتئین بالا، برای تهیه سالاد، سوپ
Sorgum	سورگوم	مقاومت به خشکی، برای تولید آرد، خوراک دام
Bulgur	بلغور	از گندم تهیه می‌شود، برای تهیه انواع سالاد، کوفته
Kepek	سبوس	قسمت خارجی دانه غلات، سرشار از فیبر
Nişasta	نشاسته	کربوهیدرات پیچیده، از غلات استخراج می‌شود
Mercimek	عدس	یک حبوبات، اما در برخی غذاها به عنوان غله استفاده می‌شود
Nohut	نخود	یک حبوبات، اما در برخی غذاها به عنوان غله استفاده می‌شود

Fındık	فندق	اگرچه آجیل است، اما در برخی غذاها به عنوان غله استفاده می‌شود
Keten tohumu	تخم کتان	منبع غنی از فیبر و امگا ۳
Chia tohumu	تخم چیا	سرشار از فیبر، امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان‌ها
Kabak çekirdeği	تخم کدو	منبع روی و منیزیم
Ayçiçeği çekirdeği	تخم آفتابگردان	منبع ویتامین E و سلنیوم
Badem	بادام	اگرچه آجیل است، اما در برخی غذاها به عنوان غله استفاده می‌شود
Ceviz	گردو	اگرچه آجیل است، اما در برخی غذاها به عنوان غله استفاده می‌شود

توضیحات بیشتر:

برخی از موارد ذکر شده مانند فندق، بادام و گردو، اگرچه آجیل هستند اما به دلیل کاربردهایشان در برخی غذاها و خواص تغذیه‌ای مشابه، در این لیست آورده شده‌اند.

حبوباتی مانند عدس و نخود نیز در برخی فرهنگ‌ها به عنوان غله مصرف می‌شوند. سبوس، نشاسته و بلغور، فرآورده‌هایی هستند که از غلات به دست می‌آیند. **توجه:** این لیست کامل نیست و انواع دیگری از غلات و دانه‌ها نیز وجود دارند که در مناطق مختلف جهان کشت می‌شوند.



توضیحات / کاربردها	معادل فارسی	حبوبات به ترکی استانبولی
عدس را معمولاً برای تهیه سوپ و کوفته استفاده می‌کنند.	عدس	Mercimek
نخود یکی از اصلی‌ترین مواد تشکیل‌دهنده حمص و فلافل است.	نخود	Nohut
لوبیا در خورش‌ها و سالادها بسیار پرکاربرد است.	لوبیا	Fasulye
لوبیای چیتی بیشتر در خورش‌ها و سالادهای فصل استفاده می‌شود.	لوبیای چیتی	Barbunya
لوبیا خشک را می‌توان در پلو و خورش‌های مختلف به کار برد.	لوبیا خشک	Kuru fasulye
لوبیای سفید را می‌توان برای تهیه پوره و سالاد استفاده کرد.	لوبیای سفید	Beyaz fasulye
لوبیای قرمز در خورش‌ها و سالادهای رنگارنگ به کار می‌رود.	لوبیای قرمز	Kırmızı fasulye
عدس سبز بیشتر در سالادها و آش‌ها استفاده می‌شود.	عدس سبز	Yeşil mercimek
گندم ماده اصلی برای تهیه نان و ماکارونی است.	گندم	Buğday
جو را می‌توان برای تهیه آش و حلیم به کار برد.	جو	Arpa

جو دو سر یک صبحانه مقوی و پُرطرفدار است.	جو دو سر	Yulaf
ذرت را می‌توان به صورت پاپ‌کورن یا در غذاهای مکزیکی استفاده کرد.	ذرت	Mısır
کینوا را می‌توان در سالادها و پلوه‌ها به عنوان یک جایگزین سالم برای برنج به کار برد.	کینوا	Kinoa
نخود فرنگی را می‌توان در خورش‌ها و سالادها استفاده کرد.	نخود فرنگی	Bezelye
از سویا می‌توان شیر سویا و توفو تهیه کرد.	سویا	Soya fasulyesi
تخم چیا را می‌توان به دسرها و اسموتی‌ها اضافه کرد.	تخم چیا	Çiya tohumu
تخم کتان را می‌توان به نان و ماست اضافه کرد.	تخم کتان	Keten tohumu
تخم کدو یک تنقلات سالم و مغذی است.	تخم کدو	Kabak çekirdeği
تخم آفتابگردان یکی از محبوب‌ترین تنقلات است.	تخم آفتابگردان	Ayçiçeği çekirdeği
بادام را می‌توان در شیرینی‌ها و شکلات‌ها به کار برد.	بادام	Badem

فندق را می‌توان در شیرینی‌ها و شکلات‌ها به کار برد.	فندق	Fındık
گردو را می‌توان در شیرینی‌ها و سالادها به کار برد.	گردو	Ceviz

نکته: برخی از اقلام در این جدول مانند بادام، فندق و گردو در دسته آجیل قرار می‌گیرند اما از نظر تغذیه‌ای شباهت‌های زیادی به حبوبات دارند و اغلب در کنار حبوبات مصرف می‌شوند.



میوه ها به ترکی استانبولی	معادل فارسی	توضیحات/کاربردها
Elma	سیب	سیب را می توان به صورت خام، پخته یا در سالاد استفاده کرد.
Armut	گلابی	گلابی یک میوه شیرین و آبدار است که به تنهایی یا در دسرها استفاده می شود.
Portakal	پرتقال	پرتقال سرشار از ویتامین C است و برای تهیه آبمیوه بسیار مناسب است.
Limon	لیمو	لیمو در آشپزی، نوشیدنی ها و همچنین برای تمیز کردن استفاده می شود.
Muz	موز	موز یک میوه پرکالری است که به عنوان میان وعده مصرف می شود.
Çilek	توت فرنگی	توت فرنگی را می توان به صورت تازه، در دسرها یا برای تهیه مربا استفاده کرد.

Üzüm	انگور	انگور را می توان به صورت تازه، خشک شده یا برای تهیه آب انگور استفاده کرد.
Karpuz	هندوانه	هندوانه یک میوه تابستانی محبوب است که برای رفع تشنگی بسیار مناسب است.
Kavun	خربزه	خربزه یک میوه شیرین و آبدار است که در فصل تابستان مصرف می شود.
Şeftali	شلیل	شلیل را می توان به صورت تازه یا در کمپوت استفاده کرد.
Erik	آلو	آلو را می توان به صورت تازه، خشک شده یا برای تهیه مربا استفاده کرد.
Nar	انار	انار سرشار از آنتی اکسیدان است و دانه های آن را می توان به تنهایی یا در سالاد مصرف کرد.
Kiraz	گیلاس	گیلاس یک میوه شیرین و کوچک است که به صورت تازه مصرف می شود.

میوه‌های هسته‌دار مانند آلبالو، گیلان و زردآلو به عنوان میوه‌های تابستانی شناخته می‌شوند.	میوه‌های هسته‌دار	Çekirdekli meyveler
مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت سرشار از ویتامین C هستند.	مرکبات	Narenciye
میوه‌های گرمسیری مانند آناناس، موز و مانگو در مناطق گرمسیر رشد می‌کنند.	میوه‌های گرمسیری	Tropikal meyveler
آناناس را می‌توان به صورت تازه، در سالاد میوه یا برای تهیه آبمیوه استفاده کرد.	آناناس	Ananas
انبه یک میوه گرمسیری محبوب است که به صورت تازه یا در دسرها مصرف می‌شود.	انبه	Mango
کیوی را می‌توان به صورت تازه یا در سالاد میوه استفاده کرد.	کیوی	Kivi
توت را می‌توان به صورت تازه یا خشک شده مصرف کرد.	توت	Dut
زغال اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است و در تهیه مربا و کیک استفاده می‌شود.	زغال اخته	Yaban mersini

بلوبری نیز مانند زغال اخته سرشار از آنتی‌اکسیدان است و در تهیه دسرها استفاده می‌شود.	بلوبری	Yaban mersini
پاپایا یک میوه گرمسیری است که برای هضم غذا مفید است.	پاپایا	Papaya
گواوا یک میوه گرمسیری با پوست سبز و گوشت صورتی است.	گواوا	Guava
ماراکویا یک میوه گرمسیری با طعم ترش و شیرین است.	ماراکویا	Maracuya

توجه: این جدول تنها برخی از میوه‌های رایج و کاربردهای آن‌ها را نشان می‌دهد و لیست کاملی از میوه‌ها نیست.





توضیحات/کاربردها	معادل فارسی	سبزیجات به ترکی استانبولی
گوجه فرنگی را می‌توان در سالاد، سس و غذاهای مختلف استفاده کرد.	گوجه فرنگی	Domates
خیار را می‌توان در سالاد، ساندویچ و ماست خیار استفاده کرد.	خیار	Salatalık
فلفل را می‌توان در غذاهای مختلف برای طعم‌دار کردن استفاده کرد.	فلفل	Biber
پیاز یکی از مهم‌ترین ادویه‌ها در آشپزی است.	پیاز	Soğan
هویج را می‌توان در سالاد، سوپ و غذاهای مختلف پختنی استفاده کرد.	هویج	Havuç
سیب زمینی را می‌توان سرخ کرده، پخت یا آب پز کرد.	سیب زمینی	Patates
کلم را می‌توان در سوپ، سالاد و غذاهای تخمیری استفاده کرد.	کلم	Lahana

کاهو یکی از اصلی‌ترین مواد تشکیل‌دهنده سالاد است.	کاهو	Marul
اسفناج را می‌توان در سوپ، املت و غذاهای دیگر استفاده کرد.	اسفناج	Ispanak
نخود فرنگی را می‌توان در سوپ، سالاد و غذاهای مختلف پختنی استفاده کرد.	نخود فرنگی	Bezelye
لوبیا سبز را می‌توان در سالاد، سوپ و غذاهای مختلف پختنی استفاده کرد.	لوبیا سبز	Fasulye
کلم بروکلی یک سبزی بسیار مغذی است که در سوپ و غذاهای بخارپز استفاده می‌شود.	کلم بروکلی	Brüksel lahanası
کلم گل را می‌توان آب پز، بخارپز یا سرخ کرد.	کلم گل	Karnabahar
کرفس را می‌توان در سالاد و سوپ استفاده کرد.	کرفس	Kereviz
کنگر فرنگی یک سبزی خاص است که در غذاهای مدیترانه‌ای استفاده می‌شود.	کنگر فرنگی	Enginar
پیازچه را می‌توان در سالاد، ساندویچ و غذاهای مختلف استفاده کرد.	پیازچه	Yeşil soğan

شوید را می‌توان در سوپ، سالاد و غذاهای ماهی استفاده کرد.	شوید	Dereotu
جعفری را می‌توان در سالاد، سوپ و غذاهای مختلف به عنوان چاشنی استفاده کرد.	جعفری	Maydanoz
کلم قمری در سالاد، ساندویچ و غذاهای تخمیری استفاده می‌شود.	کلم قمری	Kıvırcık lahana
کاهو رومی در سالاد سزار و دیگر سالادها استفاده می‌شود.	کاهو رومی	Romaine marulu
چغندر در سالاد، سوپ و غذاهای پخته شده استفاده می‌شود.	چغندر	Pancar
شلغم در سالاد، ترشی و به صورت خام مصرف می‌شود.	شلغم	Turp
زنجبیل در آشپزی آسیایی، دسرها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شود.	زنجبیل	Zencefil
فلفل دلمه ای در سالاد، ساندویچ، پیتزا و غذاهای مختلف استفاده می‌شود.	فلفل دلمه ای	Biber
بادمجان در کباب، موساکا و غذاهای پخته شده استفاده می‌شود.	بادمجان	Patlıcan
کدو سبز در خورش، سوپ و غذاهای پخته شده استفاده می‌شود.	کدو سبز	Kabak
کدو حلوایی در پوره، کیک و غذاهای پخته شده استفاده می‌شود.	کدو حلوایی	Balkabağı

ریحان در پاستا، سالاد و غذاهای ایتالیایی استفاده می‌شود.	ریحان	Rezene
مرزنجوش در غذاهای گوشتی، پیتزا و سس‌ها استفاده می‌شود.	مرزنجوش	Kekik

توجه: این لیست همچنان قابل گسترش است و بسیاری از سبزیجات دیگر نیز وجود دارند.



توضیحات/کاربردها	معادل فارسی	گوشت به ترکی استانبولی
استیک، بورگربا، خورش، راگو، آبگوشت	گوشت گاو	Sığır eti
کباب کوبیده، قورمه سبزی، آبگوشت، خورش فسنجان	گوشت گوسفند	Kuzu eti
سوخاری، کباب، خورش، سالاد مرغ، آبگوشت	گوشت مرغ	Tavuk eti
کباب، سوخاری، سینه بوقلمون، سالاد بوقلمون	گوشت بوقلمون	Hindi eti
کباب ماهی، ماهی سرخ شده، ماهی بخارپز، سوپ ماهی	گوشت ماهی	Balık eti
اردک، غاز، بلدرچین (معمولاً کباب یا سرخ شده)	گوشت ماکیان دیگر	Diğer kümes hayvanları eti
گوشت شتر مرغ، گوشت آهو (معمولاً استیک یا خورش)	گوشت قرمز دیگر	Diğer kırmızı etler
کباب کوبیده، کنتل، فلافل، انواع غذاهای گوشتی	گوشت چرخ کرده	Köftelik
استیک، رول استیک، خورش های ظریف	گوشت گوساله	Dana eti

کباب اردک، خوراک اردک، کنفی اردک	گوشت اردک	Ördek eti
کباب غاز، خوراک غاز	گوشت غاز	Kaz eti
خوراک خرگوش، استیک خرگوش	گوشت خرگوش	Tavşan eti
میگو، خرچنگ، صدف، ماهی مرکب (در انواع غذاهای دریایی استفاده می شود)	محصولات دریایی	Deniz ürünleri



توضیحات/کاربردها	معادل فارسی	لبنیات به ترکی استانبولی
نوشیدنی، تهیه ماست، پنیر، بستنی و سایر محصولات لبنی	شیر	Süt
نوشیدنی، همراه با غذا، تهیه سس، دسر	ماست	Yoğurt
همراه با غذا، سالاد، صبحانه، میان وعده	پنیر	Peynir
پخت و پز، روی نان، تهیه دسر	کره	Tereyağı
روی چای، همراه با غذا، تهیه دسر	خامه	Kaymak
نوشیدنی، همراه با غذا	دوغ	Ayran
سالاد، صبحانه، میان وعده	پنیر ليقوان	Lor peyniri
پیتزا، ساندویچ، گریل	پنیر کاسه ای	Kaşar peyniri
سالاد، صبحانه، میان وعده	پنیر سفید	Beyaz peynir
پیتزا، سالاد، لازانیا	پنیر موزارلا	Mozzarella peyniri

ساندویچ، همبرگر، ماکارونی	پنیر چدار	Çedar peyniri
ساندویچ، صبحانه، دسر	پنیر خامه ای	Krem peynir
سالاد، همراه با غذا	لبنه	Labne



توضیحات/کاربردها	معادل فارسی	روغن و چربی به ترکی استانبولی
یکی از سالم‌ترین روغن‌ها، غنی از آنتی‌اکسیدان	روغن زیتون	Zeytinyağı
از خامه شیر تهیه می‌شود دیگران به اشتراک بگذارید	کره	Tereyağı
کره‌ای که آب آن گرفته شده باشد	کره آب‌شده	Süzme yağ
یکی از روغن‌های پخت و پز محبوب	روغن آفتابگردان	Ayçiçek yağ
از جنین ذرت گرفته می‌شود	روغن ذرت	Mısır yağ
از دانه پنبه تهیه می‌شود	روغن پنبه‌دانه	Pamuk yağ
طعمی قوی و آجیلی دارد	روغن کنجد	Susam yağ
در پخت شیرینی و غذاهای گرمسیری کاربرد دارد	روغن نارگیل	Hindistan cevizi yağ
جایگزین کره، معمولاً از روغن‌های گیاهی تهیه می‌شود	مارگارین	Margarin

اینجا بنویسید...



آکادمی خطیب با تکیه بر تجربه ۵ ساله در زمینه آموزش زبان های خارجی، و با به کار گیری روش های نوین آموزشی در تلاش است تا مسیر یادگیری یک زبان جدید را برای زبان آموزان هموار تر کند.

لینک‌های پر کاربرد

- صفحه اصلی
- دوره‌های آموزشی
- وبلاگ
- درباره ما

مقالات ویژه

- لینک نوشته‌ی منتخب
- لینک نوشته‌ی منتخب
- لینک نوشته‌ی منتخب
- لینک نوشته‌ی منتخب

