

به نام یزدان پای

هنر آشپزی عالیشان

سازمان

مؤلفان: مهناز داودی، مهشید امیری

کارشناس تغذیه: زهرا ایزدخواستی

کارشناس طب سنتی: حسین رزاز زاده

ویراستار: مانده رئوفی

سرشناسه : داودی، مهنار، ۱۳۳۰-
 عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی عالی‌جناب: سالادها/ مولفان مهنار داودی، مهشید
 امیری؛ کارشناس تغذیه زهرا ایزدخواستی؛ کارشناس طب سنتی حسین
 رزاز زاده؛ ویراستار مائده رثوفی.
 مشخصات نشر : قم، آئینه دانش، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۱۱۰-۰
 موضوع : سالادها
 شناسه افزوده: امیری، مهشید، ۱۳۵۸- ایزدخواستی، زهرا، ۱۳۶۷-
 شناسه افزوده: رزاز زاده، حسین، ۱۳۲۲- رثوفی، مائده، ۱۳۶۶- ویراستار
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ TX ۸۰۷/د۲-۹
 رده بندی دی‌سی : ۶۴۱/۸۳ شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۳۲۷۰۴

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۲۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی‌جناب

سالادها

مهنار داودی، مهشید امیری

ناشر آئینه دانش
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۲
 قیمت ۴۰۰ تومان
 قیمت با DVD ۶۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-110-0

••

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۱۱۰-۰

فهرست مطالب

۵	 سالاد
۵	 انواع سالاد
۶	 سالادها هم می‌توانند چاق کنند!
۷	 ۱- سالاد عدس
۹	 ۲- سالاد بلغور
۱۲	 ۳- سالاد مکزیکی
۱۵	 ۴- سالاد تن ماهی
۱۸	 ۵- سالاد بادنجان سرد
۱۹	 ۶- سالاد کروت با مرغ
۲۲	 ۷- سالاد مرغ (۱)
۲۴	 ۸- سالاد سیب‌زمینی قالی و رولی
۲۶	 ۹- سالاد میوه های زمستانی
۲۸	 ۱۰- سالاد کلم و هویج
۳۰	 ۱۱- سالاد میگو
۳۲	 ۱۲- سالاد مرغ در ساندویچ
۳۴	 ۱۳- سالاد نودل چینی
۳۶	 ۱۴- سالاد کرادو
۳۸	 ۱۵- سالاد فیله فرانسوی
۴۰	 ۱۶- سالاد کرفس و پیازچه
۴۲	 ۱۷- سالاد ماکارونی دانمارکی
۴۴	 ۱۸- سالاد کلم
۴۶	 ۱۹- سالاد آلاسکا
۴۸	 ۲۰- سالاد مرغ (۲)
۵۰	 ۲۱- سالاد توبی
۵۱	 ۲۲- سالاد الویه
۵۵	 ۲۳- سالاد ماکارونی مدیترانه‌ای

۵۹	۲۴- سالاد شارلوت
۶۲	۲۵- سالاد دسته گل
۶۵	۲۶- سالاد زندگی
۶۸	۲۷- سالاد پنیر
۷۰	۲۸- سالاد اندونزی
۷۲	۲۹- سالاد ذرت
۷۴	۳۰- سالاد برنج و میگو
۷۷	۳۱- سالاد سیبزمینی ایتالیایی
۷۹	۳۲- سالاد اسفناج
۸۳	۳۳- سالاد لوبی جفتی
۸۷	۳۴- سالاد جوجه تنگ
۹۱	۳۵- سالاد ماهی کیل
۹۴	۳۶- سالاد فتوش
۹۶	۳۷- سالاد سبزیجات
۹۸	۳۸- سالاد حبوبات
۱۰۱	۳۹- سالاد عدس و اسفناج با سرکه‌ی بالزامیک
۱۰۳	۴۰- سالاد کاهو با سس ریحان
۱۰۵	۴۱- سالاد قارچ
۱۰۷	۴۲- سالاد ایتالیایی
۱۰۹	۴۳- سالاد پانزائلا
۱۱۱	۴۴- سالاد بادنجان
۱۱۳	۴۵- سالاد گل کلم
۱۱۵	۴۶- سالاد مخلوط ماست
۱۱۷	۴۷- سالاد تن ماهی (۱)
۱۱۹	۴۸- سالاد تن ماهی (۲)