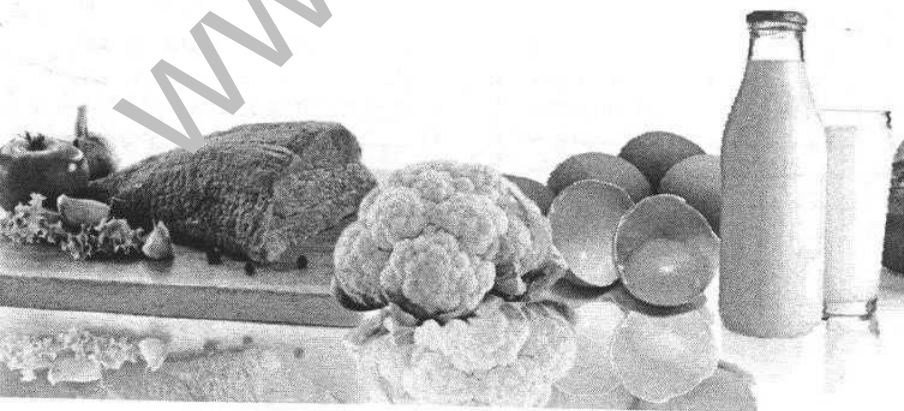


آشنایی برای پائیز و زمستان



سرشناسه: حسن زاده، آمنه
عنوان: آشپزی برای همه: غذاهای پاییز و زمستان
تکرار نام پدیدآور: مؤلفان آمنه حسن زاده، شهیده طالب نجف آبادی
مشخصات نشر: قم، من گرافیک، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص، جدول
فروست: مجموعه کتبهای ۷۲ دقیقه ای
بها: ۵۰۰۰۰ ریال: ۹-۷-۹۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸ ISBN
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: آشپزی
موضوع: آشپزی ایرانی
شناسه افزوده: طالب نجف آبادی، شهیده، ۱۳۵۷ -
رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، ۵ آ ۵ / ح ۷۲۵ TX
رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۵



♦♦♦ هنر پارسی ♦♦♦

آشپزی برای همه: غذاهای پاییز و زمستان

آمنه حسن زاده - شهیده طالب نجف آبادی

ناشر: من گرافیک

ویراستار: رقیه همایی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۶

چاپ: گل وردی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۷-۹۷۳۵۶-۶۰۰-۹۷۸



کلیه حقوق این اثر محفوظ است



فهرست

فصل اول

غذاهای ویژه فصل پاییز

اهمیت شناخت غذاهای مناسب فصل پاییز.....	۷
نکات تغذیه‌ای فصل پاییز.....	۷
برفودهی پاییزی.....	۹
شوی فصل پاییز.....	۱۰
شکم پر با انار.....	۱۰
ژله آب و باد.....	۱۰
کوکوی ک و حلوائی.....	۱۱
سالاد کول لا.....	۱۱
خورشت زرشک.....	۱۲
دسر نارگیل.....	۱۲
سوپ پاییزی.....	۱۳
کیک فنجانی.....	۱۳
خورشت به قورمه.....	۱۴
ژله حبائدار.....	۱۴
دلمه سیب.....	۱۵
تیرامیسو قهوه و نارگیل.....	۱۶
انارپلو.....	۱۶
کرپ یا پنکیک فرانسوی.....	۱۶
کلت میگو.....	۱۷
سالاد میوه پاییزی.....	۱۷
خورشت پرتقال.....	۱۸
پاناکوتای انار.....	۱۸
آش لیه.....	۱۹
کیک دسر نارگیل و بادام شکلاتی.....	۱۹
خورشت به آلو.....	۲۰
سالاد گریپ فروت.....	۲۰
کوکوی گل کلم.....	۲۱
مسطقی انار.....	۲۱
نارنجی (هویج) پلو.....	۲۲
ژله میان تهی.....	۲۲
سالاد پاییزی.....	۲۳
کیک مثلثی.....	۲۳

کوفته هویج.....	۲۴
دسر بیسکویتی پاییزی.....	۲۴
پیتزا لوبیا با گوشت چرخ کرده.....	۲۵
دسر ماست و لبو (ژله فوری).....	۲۵
کباب مرغ با رزماری.....	۲۶
دسر نارنگی.....	۲۶
ته چین اسفناج.....	۲۷
سالاد هویج و پرتقال.....	۲۷
خورشت هویج.....	۲۸
فاستر موز.....	۲۸
خوراک کدو حلوائی با گردو و وانیل.....	۲۹
پودینگ لیمویی.....	۲۹
خورشت سیب.....	۳۰
دسر کیوی.....	۳۰
سالاد پاستا و مرغ.....	۳۱
سیب کاراملی.....	۳۱
لبو پلو با مرغ.....	۳۲
ژله انار یاقوتی.....	۳۲
پیراشکی گوشت و پیازچه.....	۳۳
سالاد سیب.....	۳۳
پیراشکی ترس بوقلمون.....	۳۴
کاسترد کاهل.....	۳۴
آش آلو.....	۳۵
توپک هویج.....	۳۵
خورشت انار دانه سما.....	۳۶
موس لبو.....	۳۶
شامی هویج.....	۳۷
سالاد گوجه‌فرنگی.....	۳۷
به پلو.....	۳۸
سالاد تبوله.....	۳۸
ساندویچ گوشت.....	۳۹
دسر سیب دارچینی.....	۳۹

فصل دوم

غذاهای ویژه فصل زمستان

۴۰	اهمیت شناخت غذاهای مناسب فصل زمستان
۴۲	منوی فصل زمستان
۴۲	خورشت فسنجان
۴۳	ژله هندوانه
۴۴	سالاد زمستانی
۴۴	کیک باقلوایی
۴۵	خورش کدو حلوائی با آلو
۴۵	تیرامیس پرتقالی
۴۶	کدو رن
۴۶	باسلو
۴۷	مرغ فلورناین
۴۷	دسر شکلاتی زمستانی
۴۸	ککلت عدس و زیر
۴۸	سالاد انار
۴۹	آبگوشت میوه‌ی خشک
۴۹	شیرینی زنجبیلی بدون فر
۵۰	بربری اصفهانی
۵۰	پودینگ میوه
۵۱	دلمه کلم برگ
۵۱	ترایفل
۵۲	کیاب تابه‌ای با لپه
۵۲	سالاد فصل
۵۳	ته‌چین مرغ
۵۳	ژله با پوست پرتقال
۵۴	سیب‌زمینی پر شده با اسفناج و پنیر
۵۴	رنگینک
۵۵	مرصع پلو
۵۵	سالاد میوه با انار
۵۶	آش زمستانی
۵۶	کیک سیب

۵۷	خورشت نارنگی ویژه زمستان
۵۷	سالاد مخلوط کلم و هویج
۵۸	خوراک زمستانی
۵۸	دسر عربی
۵۹	کلم پلو
۵۹	دسر فروماژ پرتقال
۶۰	میگو پفکی
۶۰	تافی سیب
۶۱	ته‌چین لبو
۶۱	کاسترد
۶۲	کوکو سبزی‌های زمستانی
۶۲	سالاد کرفس
۶۳	چلو ماهیچه
۶۳	ژله قلب شیشه‌ای
۶۴	کله جوش
۶۴	کوکوی انار
۶۵	جوجه کیاب بوقلمون
۶۵	ژله آبرنگی
۶۶	سوپ چغندر
۶۶	کیک زربین (کیک فوری)
۶۷	ماکارونی گوشت و بادمجان
۶۷	دسر ماست
۶۸	خوراک گوشت چرخ کرده با سیب‌زمینی
۶۸	چیکل فوری
۶۹	آش شله قلمکار
۶۹	دسر ماهی و گردو
۷۰	سوپ زرد
۷۰	دسر حرما
۷۱	گوشت و آبلیمو
۷۱	دسر زمستانی
۷۲	ساندویچ مرغ
۷۲	سالاد سبزیجات

مقدمه

تغییر فصل‌ها حیات تمام موجودات از جمله انسان‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از این رو، هر فصل مطابق با اقتضای ذاتی خود به تدابیر خاصی برای حفظ سلامت انسان نیازمند است.

برای انتخاب برنامه غذایی مناسب در هر فصل باید تأثیر آن فصل و موقعیت جغرافیایی انسان را در نظر بگیرد. از آنجایی که انسان از موضوعات مهم در تغذیه مورد توجه قرار گیرد. زیرا فصل‌ها بر جسم انسان تأثیر می‌گذارند و در تغییر مزاج موثر هستند. به عبارت دیگر، هر فصل مزاج و خوراکی مخصوص به خود را دارد زیرا همزمان با تغییر آب و هوا شرایط جسمی و روحی انسان نیز تغییر می‌کند. ترتیب فصول نیز مانند عمر انسان است با گرمی و خشکی در فصل بهار و با سردی و تری در فصل پاییز. با تغییر فصل تغییراتی در کارایی سیستم گوارش ما ایجاد می‌شود. مثلاً مصرف بعضی غذاها را در تابستان کمتر می‌توان تحمل کرد زیرا حرارت به سطح پوست می‌آید و قدرت هضم کمتر می‌شود، بنابراین باید غذاهای سبک و تر میل کرد. در پاییز و زمستان حرارت بدن میل به درون دارد، بنابراین می‌توان غذاهای غلیظ تر و سنگین تر مصرف کرد، به این دلیل که قدرت هضم بیشتر می‌شود. در این کتاب، با توجه به مزاج فصل پاییز و زمستان و نیز محرومیت از این فصول وجود دارد به انواع غذاها و دسرهای ویژه پاییز و زمستان پرداخته شده است.

امیدواریم با ارائه مطالب این کتاب، شما را در شناخت غذاهای ویژه فصل پاییز و زمستان یاری نموده باشیم.