

۳۶۵ غذای سالم کیاہی

(ہمراہ باد منوش، شہرت، شیرینی، دوس ہاں طبیعی)

نویسندگان

رسول حیدری

دکتر موسیٰ صالحی



انتشارات قدیسی

WWW.Qeddis.com

سرشناسه	حیدری، رسول، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	۳۶۵ غذای سالم گیاهی (همراه با دمنوش‌ها، شربت‌ها، شیرینی‌ها و سس‌های طبیعی) // نویسندگان: رسول حیدری، موسی صالحی.
مشخصات نشر	تهران: قدیس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	۵۱۲ ص.
شابک	۱۸۵۰۰۰ ریل: ۱-۷۱-۱-۶۴۵۰-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان گسترده	سبب و شصت و پنج غذای سالم گیاهی (همراه با دمنوش‌ها، شربت‌ها، شیرینی‌ها و سس‌های
موضوع	انرژی گیاهخواران
موضوع	انرژی ایرانی
موضوع	پزشکی سنتی-- ایران
موضوع	رژیم غذایی درمانی
شماره افزوده	صالحی، موسی، ۱۳۳۲ -
رده بندی کنگره	۱۸۳۷TX/ع۹۴۹۳۹۳
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۶۳۶
شماره کتابشناسی ملی	۳۶۴۰۹۰۹



انتشارات قدیس

۳۶۵ غذای سالم گیاهی

(همراه با دمنوش‌ها، شربت‌ها، شیرینی‌ها و سس‌های طبیعی)

نویسندگان: رسول حیدری - دکتر موسی صالحی

ناشر: قدیس

ویراستار: مژگان طالبی

طراح جلد: فرشته هارونی

نوبت و سال چاپ: اول، مهر ۱۳۹۳

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان

شابک: ۱-۷۱-۱-۶۴۵۰-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ محفوظ و منحصراً مخصوص ناشر است.

مراکز پخش:

(۱) اصفهان، خیابان بزرگمهر، انتهای خیابان هشت بهشت شرقی، جنب قرض الحسنه خطیبی، فروشگاه محصولات گیاهی طبیعت

(۲) نشر قدیس:

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نبش کوچه حقیقت، پلاک ۴، واحد ۵

تلفن: ۰۲۵۴۸-۶۶۴۰۳۵۴۸ - ۶۶۷۱۵۲۵۵

WWW.Qeddis.com

فهرست

۵۰.....	آش عدس.....	۱۹.....	صبحانه‌ها.....
۵۱.....	آش عدس و ماش.....	۲۰.....	شیر بادام.....
۵۲.....	آش عدس کدو.....	۲۱.....	شله زرد.....
۵۳.....	آش لپه.....	۲۲.....	شیر برنج.....
۵۴.....	آش لپه کدو.....	۲۳.....	فرنی با شیر.....
۵۵.....	آش لوبیا چشم بلبلی.....	۲۴.....	فرنی میوه‌ای.....
۵۶.....	آش کلم قمری.....	۲۵.....	فرنی با شیر بادام.....
۵۷.....	آش آلو ماش.....	۲۶.....	هلیم گندم عسلی.....
۵۸.....	آش ماش و شلغم.....	۲۷.....	ارده و عسل.....
۵۹.....	آش برنج نیم‌کوب.....	۲۸.....	خرما و گردو.....
۶۰.....	آش کشک.....	۲۹.....	ارده و شیر.....
۶۱.....	آش سبزیجات.....	۳۰.....	آب انجیر.....
۶۲.....	آش گشنیز.....	۳۱.....	برگه زرد آلو.....
۶۳.....	شولی یزدی.....	۳۲.....	برگه هلو.....
۶۴.....	آش خرفه.....	۳۳.....	آش‌ها.....
۶۵.....	آش ترخون.....	۳۴.....	آش شله قلمکار.....
۶۶.....	آش ریحان.....	۳۵.....	آش شله‌قلمکار بدون نخود.....
۶۷.....	آش صیفی‌جات.....	۳۶.....	آش جو.....
۶۸.....	آش کلم.....	۳۷.....	آش جو مخلوط.....
۶۹.....	آش چاقاله بادام.....	۳۸.....	آش جوماش.....
۷۰.....	آش چغندر.....	۳۹.....	آش جو شلغم.....
۷۱.....	آش کدو تنبل.....	۴۰.....	آش جو کدو.....
۷۲.....	آش کدو حلوائی.....	۴۱.....	آش جو اسفناج.....
۷۳.....	آش شلغم (۱).....	۴۲.....	آش بلغور.....
۷۴.....	آش شلغم (۲).....	۴۳.....	آش بلغور گندم.....
۷۵.....	آش شلغم (۳).....	۴۴.....	آش بلغور و نخود.....
۷۶.....	آش شلغم کدو.....	۴۵.....	آش گندم.....
۷۷.....	آش گوجه‌فرنگی.....	۴۶.....	آش گندم و برنج.....
۷۸.....	آش آلوچه.....	۴۷.....	آش گندم و عدس.....
۷۹.....	آش آلو بخارا.....	۴۸.....	آش نخود.....
۸۰.....	آلو آش.....	۴۹.....	آش لوبیا سفید.....

۱۱۶	سوپ لویا سبز.....	۸۲	آش آلوچه برقانی.....
۱۱۷	سوپ لویا سبز با گوچه.....	۸۳	آش آماج.....
۱۱۸	سوپ لویا سبز و کدو.....	۸۴	آش زرشک.....
۱۱۹	سوپ نخودفرنگی.....	۸۵	سوپ ها.....
۱۲۰	سوپ نخودفرنگی با گوچه.....	۸۶	سوپ لپه.....
۱۲۱	سوپ نخود فرنگی و کرفس.....	۸۷	سوپ ماش.....
۱۲۲	سوپ گل کلم.....	۸۸	سوپ ماش و کدو.....
۱۲۳	سوپ گل کلم با گوچه.....	۸۹	سوپ ماش و جعفری.....
۱۲۴	سوپ سیبزمینی.....	۹۰	سوپ عدس.....
۱۲۵	سوپ هویج.....	۹۱	سوپ عدس و کدو سفید.....
۱۲۶	سوپ صیفی جات.....	۹۲	سوپ دال عدس.....
۱۲۷	سوپ آلو.....	۹۳	سوپ دال عدس و کرفس.....
۱۲۸	سوپ زرشک.....	۹۴	سوپ دال.....
۱۲۹	سوپ زرشک و کدو.....	۹۵	سوپ گندم.....
۱۳۰	سوپ مرزه.....	۹۶	سوپ بلغور جو.....
۱۳۱	سوپ شوربا.....	۹۷	سوپ جو با کدو.....
۱۳۲	شوربا کدو.....	۹۸	سوپ جو و کرفس.....
۱۳۳	شوربا گوچه.....	۹۹	سوپ بلغور و سبزی.....
۱۳۴	شوربا لپه.....	۱۰۰	سوپ قمری.....
۱۳۵	کوبیدنی ها.....	۱۰۱	سوپ شلغم.....
۱۳۶	کوفته.....	۱۰۲	سوپ شلغم و کدو.....
۱۳۸	هلیم بادمجان.....	۱۰۳	سوپ قارچ.....
۱۳۹	هلیم بادمجان و گردو.....	۱۰۴	سوپ قارچ و آلو.....
۱۴۰	هلیم بادمجان با گوچه.....	۱۰۵	سوپ قارچ و هویج.....
۱۴۱	کشک بادمجان.....	۱۰۶	سوپ کدو.....
۱۴۲	کشک بادمجان با عدس.....	۱۰۷	سوپ کدو با گوچه.....
۱۴۳	هلیم گندم.....	۱۰۸	سوپ کدو با هویج.....
۱۴۴	هلیم گندم عسلی.....	۱۰۹	سوپ بروکلی.....
۱۴۵	میرزا قاسمی.....	۱۱۰	سوپ بروکلی با قارچ.....
۱۴۶	ماش و قمری.....	۱۱۱	سوپ بروکلی با گوچه.....
۱۴۷	ماش آب.....	۱۱۲	سوپ تره فرنگی با قارچ.....
۱۴۸	آش ماش.....	۱۱۳	سوپ تره فرنگی با کرفس.....
۱۴۹	ناش ماش.....	۱۱۴	سوپ کرفس و هویج.....
۱۵۰	کوبیده ماش.....	۱۱۵	سوپ کرفس و آلو.....

۱۸۶.....	خوراک عدسی با گوجه	۱۵۲.....	کوبیده دال عدس
۱۸۷.....	خوراک عدسی با هویج	۱۵۳.....	هلیم باقالا
۱۸۸.....	خوراک دال عدس با سیب زمینی	۱۵۴.....	یخنی باقالا
۱۸۹.....	خوراک دال عدس با کدو	۱۵۵.....	یخمه ترش
۱۹۰.....	خوراک ماش و سبزیجات	۱۵۶.....	شله آلوچه
۱۹۱.....	خوراک ماش و گوجه	۱۵۷.....	شله بریان زیره
۱۹۲.....	خوراک جوانه ماش	۱۵۸.....	کوبیده سیب زمینی
۱۹۳.....	خوراک ذرت	۱۵۹.....	دو پیازه
۱۹۴.....	خوراک ذرت و ریحان	۱۶۰.....	آبگوشت ها
۱۹۵.....	خوراک لوبیا سبز	۱۶۱.....	آبگوشت گیاهی
۱۹۶.....	خوراک لوبیا سبز و صیفی جات (۱)	۱۶۲.....	آبگوشت گیاهی با غوره
۱۹۷.....	خوراک لوبیا سبز و صیفی جات (۲)	۱۶۳.....	آبگوشت گیاهی زمستانه
۱۹۸.....	خوراک کدو با صیفی جات (۱)	۱۶۴.....	نخود آب قارچ
۱۹۹.....	خوراک کدو با صیفی جات (۲)	۱۶۵.....	نخود آب و گردو
۲۰۰.....	خوراک کدو و هویج	۱۶۶.....	بزباش
۲۰۱.....	خوراک هویج	۱۶۷.....	کوبیده لوبیا سفید
۲۰۲.....	خوراک بروکلی	۱۶۸.....	کوبیده عدس
۲۰۳.....	خوراک کدو سفید	۱۶۹.....	کوبیده لوبیا و عدس
۲۰۴.....	خوراک کرفس	۱۷۰.....	خوراک ها
۲۰۵.....	خوراک کرفس با لوبیا چشم بلبلی	۱۷۱.....	خوراک حبوبات
۲۰۶.....	یتیمچه	۱۷۲.....	خوراک لوبیا چشم بلبلی
۲۰۷.....	تاس گیاه (۱)	۱۷۳.....	خوراک لوبیا سفید
۲۰۸.....	تاس گیاه (۲)	۱۷۴.....	خوراک لوبیای ساده
۲۰۹.....	خوراک گل کلم	۱۷۵.....	خوراک لوبیا چیتی با گشنیز
۲۱۰.....	خوراک گل کلم مخصوص	۱۷۶.....	خوراک لوبیا چیتی با کلم برگ
۲۱۱.....	خوراک گل کلم با کدو خورشیدی	۱۷۷.....	خوراک لوبیا چیتی و کدو
۲۱۲.....	خوراک گل کلم و سیب زمینی	۱۷۸.....	خوراک لوبیا چیتی با قارچ
۲۱۳.....	خوراک گل کلم و گشنیز	۱۷۹.....	خوراک لوبیا سبزیجات
۲۱۴.....	خوراک گل کلم با لوبیا سبز	۱۸۰.....	خوراک لوبیا و گندم
۲۱۵.....	خوراک کلم برگ	۱۸۱.....	خوراک لوبیا کشاورزی
۲۱۶.....	خوراک کلم و سبزیجات	۱۸۲.....	خوراک نخود ساده
۲۱۷.....	قارچ سوی	۱۸۳.....	خوراک نخود
۲۱۸.....	خوراک قارچ	۱۸۴.....	خوراک نخود کدو
		۱۸۵.....	

۲۵۳.....	خورش کندو بامیه.....	۲۱۹.....	خوراک قارچ و کرفس.....
۲۵۴.....	خورش کندو بادمجان.....	۲۲۰.....	خوراک قارچ و جعفری.....
۲۵۵.....	خورش بادمجان.....	۲۲۱.....	خوراک قارچ و کندو.....
۲۵۶.....	خورش بادمجان با غوره.....	۲۲۲.....	خوراک سمبوسه.....
۲۵۷.....	بادمجان کباب.....	۲۲۳.....	بورانی اسفناج.....
۲۵۸.....	خورش لوبیا سبز.....	۲۲۴.....	خوراک اسفناج و سیبزمینی.....
۲۵۹.....	خورش لوبیا سبز با لپه (۱).....	۲۲۵.....	خوراک آلو بخارا.....
۲۶۰.....	خورش لوبیا سبز با لپه (۲).....	۲۲۶.....	خوراک سویا چرخ کرده.....
۲۶۱.....	خورش لوبیا سبز با لوبیا چیتی.....	۲۲۷.....	خورش‌ها
۲۶۲.....	خورش بامیه جنوبی.....	۲۲۸.....	قرمه سبزی با سویا.....
۲۶۳.....	خورش بامیه با لوبیا سبز.....	۲۲۹.....	قرمه سبزی با قارچ.....
۲۶۴.....	خورش بامیه با سویا.....	۲۳۰.....	قرمه سبزی با گردو.....
۲۶۵.....	خورش بامیه با لپه.....	۲۳۱.....	خورش قرمه کرفس.....
۲۶۶.....	خورش به.....	۲۳۲.....	قرمه سبزی با لوبیا عروس.....
۲۶۷.....	خورش به و کندو.....	۲۳۳.....	خورش لپه با گوجه.....
۲۶۸.....	خورش کنگر با نعنای و جعفری.....	۲۳۴.....	خورش لپه با قارچ.....
۲۶۹.....	خورش ریواس.....	۲۳۵.....	خورش قیمه بادمجان.....
۲۷۰.....	خورش ریواس با سبزی.....	۲۳۶.....	خورش لپه با کندو.....
۲۷۱.....	خورش صیفی جات (۱).....	۲۳۷.....	خورش لپه با زردچوبه.....
۲۷۲.....	خورش صیفی جات (۲).....	۲۳۸.....	خورش لپه با کندو و بادمجان.....
۲۷۳.....	خورش گل کلم با گوجه.....	۲۳۹.....	خورش کرفس با سویا.....
۲۷۴.....	خورش گل کلم با لپه.....	۲۴۰.....	خورش کرفس با نعنای و جعفری.....
۲۷۴.....	مواد لازم (برای ۴ نفر):.....	۲۴۱.....	خورش کرفس با گوجه.....
۲۷۵.....	خورش هویج.....	۲۴۲.....	خورش کرفس و به.....
۲۷۶.....	خورش قلیه قارچ.....	۲۴۳.....	خورش کرفس و هویج.....
۲۷۷.....	خورش آلوچه برقانی.....	۲۴۴.....	خورش کرفس و کندو.....
۲۷۸.....	خورش آلو اسفناج.....	۲۴۵.....	خورش کرفس با لوبیا چشم بلبلی.....
۲۷۹.....	خورش اسفناج کرفس.....	۲۴۶.....	خورش کندو.....
۲۸۰.....	خورش آلو و مغز بادام.....	۲۴۷.....	خورش کندو بادمجان.....
۲۸۱.....	خورش فسنجان شیرین با سویا.....	۲۴۸.....	خورش کندو با آلوچه برقانی.....
۲۸۲.....	خورش فسنجان قارچ.....	۲۴۹.....	خورش کندو مخصوص (۱).....
۲۸۳.....	خورش فسنجان با سویا قلقلی.....	۲۵۰.....	خورش کندو مخصوص (۲).....
۲۸۵.....	خورش فسنجان مخصوص (۱).....	۲۵۱.....	خورش کندو با آلو.....
۲۸۶.....	خورش فسنجان مخصوص (۲).....	۲۵۲.....	خورش کندو و زرشک.....

۳۲۰.....	کلم پلوی زعفرانی.....	۲۸۶.....	مواد لازم (برای ۴ نفر):.....
۳۲۱.....	کلم پلو با زرشک و زعفران.....	۲۸۷.....	خورش خلال.....
۳۲۲.....	کلم پلو با گوجه.....	۲۸۸.....	خورش خلال و لپه.....
۳۲۳.....	کلم پلو با سویا.....	۲۸۹.....	خورش دال بامیه.....
۳۲۴.....	کلم پلو سبزیجات.....	۲۹۰.....	خورش باقالا.....
۳۲۵.....	کلم پلو با قارچ.....	۲۹۱.....	خورش لوبیا سفید.....
۳۲۶.....	کلم پلو با لپه.....	۲۹۳.....	پلوها
۳۲۷.....	پلو گل کلم.....	۲۹۴.....	لوبیا پلو.....
۳۲۸.....	پلو سبزی با قارچ.....	۲۹۵.....	لوبیا پلو با قارچ.....
۳۲۹.....	پلو سبزی با سویا.....	۲۹۶.....	استانبولی با لوبیا سبز.....
۳۳۰.....	پلو جعفری.....	۲۹۷.....	استانبولی با کرفس.....
۳۳۱.....	پلو نعنای و گشنیز.....	۲۹۸.....	استانبولی کدو و گوجه.....
۳۳۲.....	پلو ریحان.....	۲۹۹.....	استانبولی با قارچ.....
۳۳۳.....	پلو دلمه.....	۳۰۰.....	استانبولی سیب زمینی.....
۳۳۴.....	پلو گوجه.....	۳۰۱.....	استانبولی با زردچوبه.....
۳۳۵.....	پلو گوجه با قارچ.....	۳۰۲.....	قیمه پلو با گوجه.....
۳۳۶.....	شوید پلو با لوبیا چشم بلبلی.....	۳۰۳.....	قیمه پلو با زردچوبه.....
۳۳۷.....	پلو چشم بلبلی با هویج.....	۳۰۴.....	مقبول پلو.....
۳۳۸.....	پلو نخود فرنگی.....	۳۰۵.....	عدس پلو با خرما.....
۳۳۹.....	پلو نخود فرنگی با خلال.....	۳۰۶.....	عدس پلو با کنجد.....
۳۴۰.....	پلو نخود فرنگی با هویج.....	۳۰۷.....	عدس پلو با گوجه.....
۳۴۱.....	رنگین پلو.....	۳۰۸.....	عدس پلو با کشمش و گردو.....
۳۴۲.....	باقالا پلو.....	۳۰۹.....	عدس پلو با کلم برگ.....
۳۴۳.....	مرضع پلو.....	۳۱۰.....	عدس پلو با هویج.....
۳۴۴.....	آجیل پلو.....	۳۱۱.....	پلو ماش و خرما.....
۳۴۵.....	بادام هندی پلو.....	۳۱۲.....	پلو ماش و کنجد.....
۳۴۶.....	پلو تخمه آفتابگردان.....	۳۱۳.....	پلو ماش با لوبیا چشم بلبلی.....
۳۴۷.....	شیرازی پلو.....	۳۱۴.....	پلو ماش و عدس.....
۳۴۸.....	پلو بادمجان.....	۳۱۵.....	پلو ماش مخصوص.....
۳۴۹.....	پلو صیفی جات.....	۳۱۶.....	پلو ماش با سبزی پلویی.....
۳۵۰.....	زیره پلو.....	۳۱۷.....	شوید پلو با ماش.....
۳۵۱.....	زیره پلو با صیفی جات.....	۳۱۸.....	پلو ماش با نخود فرنگی.....
۳۵۲.....	زیره پلو با نخود فرنگی.....	۳۱۹.....	پلو ماش نیم کوب.....

۳۸۹ دسر ها

- ۳۹۰ شله زرد
۳۹۱ حلوائی شیر انگور
۳۹۲ حلوا
۳۹۳ حلوائی هوپج
۳۹۴ حلوائی شیرازی
۳۹۵ گداخته

۳۹۷ فست قودهای گیاهی

- ۳۹۸ فلافل
۳۹۹ کتلت
۴۰۰ سالاد الویه (۱)
۴۰۱ سالاد الویه (۲)
۴۰۲ سالاد الویه (۳)
۴۰۳ الویه با کرفس
۴۰۴ سالاد سیبزمینی
۴۰۵ ساندویچ صیفی جات (۱)
۴۰۶ ساندویچ صیفی جات (۲)
۴۰۷ ساندویچ قارچ
۴۰۸ ساندویچ کلم برگ با زیره
۴۰۹ ساندویچ لوبیا سبز
۴۱۰ ساندویچ مخلوط

۴۱۱ سالادها

- ۴۱۲ جوانه گندم
۴۱۲ جوانه ماش
۴۱۳ سالاد جوانه (۱)
۴۱۳ سالاد جوانه (۲)
۴۱۴ سالاد جوانه (۳)
۴۱۴ سالاد جوانه (۴)
۴۱۵ سالاد جوانه (۵)
۴۱۵ سالاد جوانه (۶)
۴۱۶ سالاد جوانه (۷)
۴۱۶ سالاد شیرازی (۱)
۴۱۷ سالاد شیرازی (۲)
۴۱۸ سالاد شیرازی (۳)

۳۵۳ هوپج پلو

- ۳۵۴ آلبالو پلو
۳۵۵ زرشک پلو
۳۵۶ پلو بروکلی
۳۵۷ پلو قارچ
۳۵۸ پلو قمری
۳۵۹ پلو کرفس
۳۶۰ پلو کرفس و هوپج
۳۶۱ پلو نخود با تره
۳۶۲ پلو دال عدس
۳۶۳ سبوس پلو ساده
۳۶۴ پلو زردچوبه
۳۶۵ پلو جو با عدس
۳۶۶ پلو جو با عدس و کشمش
۳۶۷ پلو جو با کلم سفید
۳۶۸ سبزی پلو بلغور
۳۶۹ پلو جو با ماش
۳۷۰ پلو جو با لوبیا چشم بلبلی
۳۷۱ پلو گندم با لوبیا سبز
۳۷۲ پلو گندم با کدو خورشتی
۳۷۳ پلو گندم با ماش و عدس
۳۷۴ پلو گندم با قارچ
۳۷۵ ته چین

۳۷۶ کبابها

- ۳۷۹ کباب کدو
۳۸۰ بریان

۳۸۱ دلمهها

- ۳۸۲ دلمه فلفل دلمه‌ای
۳۸۳ دلمه بادمجان
۳۸۴ دلمه گوجه فرنگی
۳۸۵ دلمه کدو خورشتی
۳۸۶ دلمه کلم (۱)
۳۸۷ دلمه کلم (۲)
۳۸۸ دلمه برگ

سس گوجه قلقلی.....	۴۴۷	سس اردہ.....	۴۴۷	سس مخصوص.....	۴۴۸	سس قارچ.....	۴۴۸	شیرینی‌ها.....	۴۴۹	لوز نارگیل ساده.....	۴۵۰	لوز نارگیلی زعفرانی.....	۴۵۰	لوز بادام.....	۴۵۱	لوز پسته.....	۴۵۲	شیرینی خرمايي (۱).....	۴۵۳	شیرینی خرمايي (۲).....	۴۵۴	کلوچه با مغز خرما.....	۴۵۵	کلوچه با مغز گردو.....	۴۵۶	کلوچه با مغز نارگیل.....	۴۵۷	شیرینی رولت.....	۴۵۸	شیرینی کنجدی.....	۴۵۹	شربت‌ها.....	۴۶۱	سرکه انگبین (۱).....	۴۶۲	سرکه انگبین (۲).....	۴۶۲	سرکه انگبین (۳).....	۴۶۲	شربت عسل با خاکشیر و لیمو ترش تازه.....	۴۶۳	شربت عسل با خیار و لیمو ترش تازه.....	۴۶۳	شربت عسل با تخم شربتی.....	۴۶۳	شربت عرق نعناع قلقلی و عسل.....	۴۶۴	شربت عسل با چهار تخم.....	۴۶۴	شربت لیمو ترش، زعفران و عسل.....	۴۶۴	شربت به لیمو و عسل.....	۴۶۵	شربت لیمو ترش تازه و عسل.....	۴۶۵	شربت عسل با اسفرزه.....	۴۶۵	شربت بیدمشک، بهارنارنج و عسل.....	۴۶۵	شربت سرکه انگبین با خیار.....	۴۶۶	شربت عسل و بهار نارنج.....	۴۶۶	شربت نارنج و زعفران و عسل.....	۴۶۶	سالاد شیرازی (۴).....	۴۱۹	سالاد شیرازی (۵).....	۴۲۰	سالاد کلم (۱).....	۴۲۱	سالاد کلم (۲).....	۴۲۲	سالاد کلم (۳).....	۴۲۳	سالاد کاهو (۱).....	۴۲۴	سالاد کاهو (۲).....	۴۲۵	سالاد کاهو (۳).....	۴۲۶	سالاد کاهو (۴).....	۴۲۷	سالاد کاهو (۵).....	۴۲۸	سالاد کاهو (۶).....	۴۲۹	سالاد کاهو (۷).....	۴۳۰	سالاد کاهو (۸).....	۴۳۱	سالاد کاهو (۹).....	۴۳۲	سالاد کاهو (۱۰).....	۴۳۳	سالاد کاهو (۱۱).....	۴۳۴	سالاد کاهو (۱۲).....	۴۳۵	سالاد کرفس.....	۴۳۶	سالاد سیب زمینی.....	۴۳۷	سالاد لوبیا چیتی.....	۴۳۸	سالاد نخود فرنگی.....	۴۳۹	سالاد زیتون.....	۴۴۰	سس‌ها.....	۴۴۱	سس رب انار.....	۴۴۲	سس لیمو ترش (۱).....	۴۴۲	سس لیمو ترش (۲).....	۴۴۳	سس آبغوره.....	۴۴۳	سس نارنج.....	۴۴۴	سس زرشک.....	۴۴۴	سس انار.....	۴۴۵	سس گردو.....	۴۴۵	سس گوجه شیرین.....	۴۴۶	سس گوجه ساده.....	۴۴۶
--------------------	-----	--------------	-----	---------------	-----	--------------	-----	-----------------------	------------	----------------------	-----	--------------------------	-----	----------------	-----	---------------	-----	------------------------	-----	------------------------	-----	------------------------	-----	------------------------	-----	--------------------------	-----	------------------	-----	-------------------	-----	---------------------	------------	----------------------	-----	----------------------	-----	----------------------	-----	---	-----	---------------------------------------	-----	----------------------------	-----	---------------------------------	-----	---------------------------	-----	----------------------------------	-----	-------------------------	-----	-------------------------------	-----	-------------------------	-----	-----------------------------------	-----	-------------------------------	-----	----------------------------	-----	--------------------------------	-----	-----------------------	-----	-----------------------	-----	--------------------	-----	--------------------	-----	--------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	---------------------	-----	----------------------	-----	----------------------	-----	----------------------	-----	-----------------	-----	----------------------	-----	-----------------------	-----	-----------------------	-----	------------------	-----	-------------------	------------	-----------------	-----	----------------------	-----	----------------------	-----	----------------	-----	---------------	-----	--------------	-----	--------------	-----	--------------	-----	--------------------	-----	-------------------	-----

شریت عسل و گلاب..... ۴۶۶
 شریت عسل و سرکه..... ۴۶۷
 شریت عسل و آب زرشک..... ۴۶۷
 شریت عسل بیدمشک و نعناع..... ۴۶۷
 شریت عسل و آب انار میخوش..... ۴۶۷
 شریت عسل و بیدمشک و گلاب..... ۴۶۸

دمنوش‌ها..... ۴۶۹

دم کرده چای کوهی..... ۴۷۰
 دم کرده با درنجویه..... ۴۷۰
 دم کرده به لیمو..... ۴۷۰
 دم کرده نعناع قلفلی..... ۴۷۱
 دم کرده گل گاو زبان و سنبل الطیب..... ۴۷۱
 دم کرده بابونه..... ۴۷۱
 دم کرده هل و دارچین و زعفران..... ۴۷۲
 دم کرده دارچین و زعفران..... ۴۷۲
 دم کرده پونه کوهی و کاکوتی..... ۴۷۲
 دم کرده زنجبیل..... ۴۷۲
 دم کرده نعناع و آویشن شیرازی..... ۴۷۳
 دم کرده پونه کوهی و آویشن شیرازی..... ۴۷۳
 دم کرده کاکوتی..... ۴۷۴

ضمیمه ۱..... ۴۷۵

جوانه گندم برترین داروی معجزه آسای جهان..... ۴۷۶
 پروتئین‌ها:..... ۴۷۶
 فیبر:..... ۴۷۶
 ویتامین‌ها:..... ۴۷۶
 چربی‌ها:..... ۴۷۷
 منابع:..... ۴۷۸
 منابع و مراجع..... ۴۷۹

ضمیمه ۲..... ۴۸۱

مروری بر آنچه که به آن می‌گوییم غذا و این مسئله
 حقیقتاً نیاز به یک بازنگری دارد !!!..... ۴۸۲
 گوشت و سرطان..... ۴۸۴
 سرطان چیست؟..... ۴۸۴

اپیدمیولوژی سرطان در دنیا..... ۴۸۴
 نقش گوشت قرمز در سرطان..... ۴۸۵
 سرطان روده بزرگ..... ۴۸۵
 سرطان پانکراس..... ۴۸۵
 سرطان سینه..... ۴۸۶
 آهن گوشت قرمز..... ۴۸۶
 گوشت قرمز و دیگر سرطان‌ها..... ۴۸۶
 تاثیر فرایندها بر سرطان زایی گوشت..... ۴۸۶
 آکریل آمید..... ۴۸۷
 آمین‌های هتروسیکلیک..... ۴۸۷
 تقسیم‌بندی آمینهای هتروسیکلیک..... ۴۸۸
 مشتقات هتروسیکلیک آمین‌ها..... ۴۸۸
 هیدروکربن‌های آروماتیک هتروسیکلیک..... ۴۸۸
 گوشت‌های فراوری شده..... ۴۸۹
 سرطان‌های مرتبط با گوشت فراوری شده..... ۴۹۰
 منابع..... ۴۹۱

ضمیمه ۳..... ۴۹۳

سلامت انسان، نجات زمین، در گرو گیاهخواری..... ۴۹۴
 مؤثرترین راهی که هر فرد برای نجات کره زمین می
 تواند انجام دهد چیست؟..... ۴۹۴
 صنعت دامپروری و ارتباط آن با ضررهای محیطی:
 ۴۹۴
 آیا غذای کافی برای همه مردم وجود دارد؟..... ۴۹۵
 آیا گیاهخواران از نظر آهن دچار کمبود می‌شوند؟..... ۴۹۷
 آیا گیاهخواران از نظر کلسیم دچار کمبود می‌شوند؟..... ۴۹۸
 آیا گیاهخواران از نظر B₁₂ دچار کمبود می‌شوند؟..... ۵۰۰
 نقش ویتامین D..... ۵۰۵
 رژیم غذایی حیوانی و امراض سیستم ایمنی خودکار
 بدن:..... ۵۰۷
 پروتئین حیوانی و بیماری MS..... ۵۰۸
 بهترین منبع تامین کلسیم چیست؟..... ۵۱۰
 آیا ما می‌توانیم مقادیر کافی آهن را از گیاهان دریافت
 کنیم؟..... ۵۱۰