

آشپزی خانه گیاهی

دستور خوراکی‌های ۱۰۰٪ گیاهی و بدون مزارت
همراه با انواع نوشیدنی‌ها

نویسنده:

مهناز افشار

«کارشناس مهارت‌های سالم‌زیستن»



سرشناسه	: افشار، مهناز، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی خام گیاهی
مشخصات نشر	: تهران: تیموری، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۰ ص. ۱: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۲۶ - ۱
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر	
یادداشت	: فهرست نویسی این اثر در نشانی: http://opac.nliai.ir
	: قابل دسترسی است.
شناسنامه افزوده	: علی قلی، نفقه، ۱۳۵۲ -
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۳۳۵۹۲

نام کتاب	: آشپزی خام گیاهی
نویسنده	: مهناز افشار
ویراستار	: نفقه علی قلی
نوبت چاپ	: اول
سال چاپ	: ۱۳۹۴
شمارگان	: ۱۰۰۰
چاپخانه	: چاپ طلایه ۸۰
قیمت	: ۱۸۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۶۶۲۹ - ۲۶ - ۱
ISBN	: 978 - 600 - 6629 - 26 - 1

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان آزادی، جنب ایستگاه مترو، کوچه جنتی، پلاک ۲۶، واحد ۵ :
تلفن: ۶۶۵۶۷۷۷۰ : دورنگار: ۶۶۵۶۷۷۷۱

فهرست

۱۷	مقدمه
۲۰	خام گیاهخواری بدن را دچار کمبود مواد غذایی نمی‌کند؟
۲۱	نکات لازم در آشپزی گیاهی
۲۳	چرا در غذاهای طبیعی از جوانه‌ها استفاده می‌کنیم؟
۲۳	طرز تهیه‌ی جوانه‌ی گندم
۲۴	خواص جوانه‌ی گندم
۲۴	خواص جوانه‌ی ماش
۲۴	خواص جوانه‌ی عدس
۲۵	خواص جوانه‌ی بونجه
۲۵	خواص جوانه‌ی شبدر
۲۵	خواص جوانه‌ی نخود
۲۶	نکاتی برای داشتن جسم و روح سالم

لبنیات گیاهی

۲۷	خامه‌ی گیاهی
۲۷	کره‌ی گیاهی
۲۸	کره‌ی نارگیل
۲۸	دوغ گیاهی با نعناع
۲۹	دوغ گیاهی با گل سرخ
۲۹	دوغ گیاهی مرزه
۲۹	دوغ گیاهی آویشن - ریحان - کرفس
۲۹	پنیر گیاهی
۳۰	شیر گیاهی
۳۰	ماست گیاهی
۳۱	کشک گیاهی

۳۱	انواع شیرهای گیاهی
۳۱	شیر سویا
۳۲	شیر بادام خام
۳۲	شیر گردو
۳۳	شیر تخمه کدو
۳۳	شیر تخمه آفتابگردان
۳۳	شیر فندق
۳۴	شیر بادام پرچرب
۳۴	شیر تخمه هندوانه
۳۵	شیر فندق و بادام هندی وانیلی
۳۵	شیر چهار مغز
۳۶	شیر پسته
۳۶	شیر خرما
۳۶	شیر با طعم انبه
۳۷	شیر با طعم قیسی
۳۷	شیر موز
۳۸	شیر هویج
۳۸	شیر طالبی
۳۸	شیر با طعم انجیر
۳۹	شیر با طعم انگور
۳۹	شیر با طعم به
۳۹	شیر با طعم توت فرنگی
۴۰	شیر با طعم آلبالو

غذاهای گیاهی

۴۱	بورانی اسفناج
۴۱	املت گوجه فرنگی
۴۲	دلمه‌ی فلفل دلمه‌ای
۴۳	دلمه‌ی کاهو
۴۴	دلمه‌ی گوجه فرنگی ۱
۴۴	دلمه‌ی گوجه فرنگی ۲
۴۵	دلمه‌ی فلفل و گوجه فرنگی
۴۶	دلمه‌ی بادمجان

۴۷	 دلمه‌ی پیاز
۴۷	 کوکوسبزی
۴۸	 کباب کوبیده گیاهی
۵۷	 کوکوسبزی با جوانه‌ی گندم
۵۷	 کتلت گیاهی
۵۸	 کتلت گردو و سبزی
۵۹	 کتلت روسی
۵۹	 کوفته گیاهی
۶۰	 بیفتک گیاهی
۶۱	 خوراک مغز گردو و انجیر خشک
۶۱	 خوراک آواکادو
۶۲	 خوراک مخلوط
۶۳	 خوراک اسفناج
۶۳	 خوراک قارچ
۶۴	 خوراک قارچ ساده
۶۴	 خوراک گردویی با مرزه
۶۵	 سداره گندم و انواع دیگر آن
۶۵	 کشک بادمجان
۶۶	 غذایی سرشار از ویتامین
۶۷	 خوراک سیب و جوانه‌ی گندم
۶۷	 خورشت کدو
۶۸	 خورشت بادمجان
۶۸	 خورشت فسنجان گیاهی
۶۹	 خورشت سبزی
۷۰	 کباب انگشتی ریز
۷۰	 کباب لقمه تپلی
۷۱	 خوراک گندم و سیب
۷۲	 خوراک جو
۷۲	 ماست و خیار
۷۳	 ماست و خیار با جوانه‌ی گندم

سوپ‌های گیاهی

۷۵	 سوپ عدس
۷۶	 سوپ عدس و سبزی

۷۶	 سوپ گل کلم
۷۷	 سوپ گوجه‌فرنگی ۱
۷۷	 سوپ گوجه‌فرنگی ۲
۷۸	 سوپ جوانه‌ی گندم
۷۹	 سوپ جوانه‌ها
۷۹	 سوپ کدوسبز با هویج
۸۰	 سوپ کرفس با گوجه‌فرنگی
۸۰	 سوپ گریپ فروت
۸۱	 سوپ پیاز
۸۲	 سوپ ریواس
۸۲	 سوپ سبزی و سیب‌زمینی
۸۳	 سوپ سیب
۸۳	 سوپ پیاز با آرد ذرت
۸۴	 سوپ کرفس
۸۵	 سوپ ساقه‌های تازه مارچوبه
۸۶	 سوپ سبزیجات
۸۶	 سوپ اسفناج
۸۷	 سوپ یونجه تازه در بهار
۸۷	 آش نخود یا فرمول کلی آش‌ها

انواع سالاد

۹۷	 سالاد الویه
۹۸	 سالاد الویه‌ی مخصوص
۹۹	 سالاد مخلوط ۱
۹۹	 سالاد مخلوط ۲
۱۰۰	 سالاد بهارک
۱۰۰	 سالاد آندبو
۱۰۱	 سالاد پرتقالی
۱۰۱	 سالاد گلابی
۱۰۱	 سالاد کرفس و کاهو
۱۰۲	 سالاد کرفس و قارچ
۱۰۳	 سالاد کرفس و کلم
۱۰۳	 سالاد میوه

۱۰۴		سالاد کلم
۱۰۴		سالاد قارچ
۱۰۵		سالاد جوانه‌ها
۱۰۵		سالاد جوانه و نخودفرنگی
۱۰۶		سالاد مخصوص پُرانرژی
۱۰۷		سالاد ضد سرطان
۱۰۸		سالاد گوجه‌فرنگی
۱۰۸		سالاد گردو با کرفس
۱۰۹		سالاد تابستانی
۱۰۹		سالاد جوانه‌ی نخود
۱۰۹		سالاد نخودفرنگی
۱۱۰		سالاد دلمه‌ی گوجه‌فرنگی
۱۱۰		سالاد رنگارنگ
۱۱۱		سالاد آمریکایی
۱۱۱		سالاد مخصوص
۱۱۲		سالاد خامه‌ای
۱۱۲		سالاد لبو و انار

سس‌های گیاهی

۱۱۳		سس با نعناع
۱۱۳		سس عسل
۱۱۴		سس خرما
۱۱۴		سس سیر
۱۱۴		سس سیر و سبزی
۱۱۵		سس آب انگور قرمز
۱۱۵		سس سیب
۱۱۵		سس پرتقال
۱۱۶		سس ترخون
۱۱۶		سس فرانسه با ترخون
۱۱۷		سس جعفری
۱۱۷		سس گوجه‌فرنگی
۱۱۸		نوع دیگر سس گوجه‌فرنگی
۱۱۸		سس گوجه‌فرنگی با خامه

۱۱۸	سس خامه‌ی ساده.....
۱۱۹	سس خامه و جعفری.....
۱۱۹	سس خردل.....
۱۱۹	سس آب پرتقال.....
۱۲۰	سس سویا.....
۱۲۰	سس سبزیجات.....
۱۲۱	نوع دیگر سس سبزیجات.....
۱۲۱	سس سبزیجات مخصوص.....
۱۲۲	سس پونه.....
۱۲۲	سس آب انگور.....
۱۲۳	سس زرشک قرمز.....
۱۲۳	سس آغوره.....
۱۲۳	سس جوانه‌ی نخود.....
۱۲۴	رب گوجه‌فرنگی.....

انواع نان و حلوا

۱۲۵	نان روغنی.....
۱۲۵	نان ساده.....
۱۲۶	نان گردویی با مرزه.....
۱۲۷	نان با سیاه‌دانه یا کنجد.....
۱۲۷	نان سویا.....
۱۲۸	نان کنجدي.....
۱۲۸	نان قندی میوه‌ها.....
۱۲۹	نان شیری.....
۱۲۹	نان آفتابگردان.....
۱۳۰	حلواي پودر پسته.....
۱۳۰	حلواي برنجی.....
۱۳۱	حلواي بذركی.....
۱۳۱	حلواي جوانه‌ی گندم.....
۱۳۲	حلواي مخصوص.....

کیک و شیرینی و آجیل

۱۳۳	شیرینی سبوس‌دار بادام.....
۱۳۴	رنگینک.....

۱۳۴	 رولت خرما
۱۳۵	 رولت بادام
۱۳۶	 کیک نارگیلی
۱۳۶	 کیک مخصوص
۱۳۷	 شیرینی نارگیلی و زعفرانی
۱۳۸	 شیرینی نارگیلی عسلی
۱۳۸	 شیرینی آجیلی
۱۳۹	 شیرینی کنجدی
۱۳۹	 کلوچه‌ی بچه‌ها
۱۴۰	 کلوچه‌ی بادام
۱۴۰	 باقلوا
۱۴۱	 شیرینی خرمایی
۱۴۲	 شیرینی نارگیلی خرمایی
۱۴۲	 شیرینی کشمش
۱۴۲	 شیرینی قیسی
۱۴۳	 باسلوق گیاهی
۱۴۳	 پیراشکی گیاهی
۱۴۴	 نان خامه‌ای
۱۵۳	 شکلات
۱۵۳	 شکلات فندق
۱۵۳	 شکلات نارگیل
۱۵۴	 شکلات بادام هندی - بادام زمینی - تخمه آفتابگردان - تخمه کدو و ...
۱۵۴	 گز گیاهی
۱۵۴	 کرم گیاهی
۱۵۵	 کرم میوه‌ای
۱۵۵	 آجیل ۱
۱۵۵	 آجیل ۲
۱۵۶	 آجیل ۳

انواع دسر و بستنی

۱۵۷	 دسر آناناس
۱۵۷	 دسر موز و خامه
۱۵۸	 دسر پای سیب

۱۵۸	 دسر ۷ مغز
۱۵۹	 دسر فندق با پودر کنجد
۱۶۰	 دسر لوز بادام و نارگیل
۱۶۰	 دسر لوز گردو و نارگیل
۱۶۰	 دسر لوز نارگیل
۱۶۱	 دسر نارگیل زعفرانی
۱۶۱	 دسر کنجد خام
۱۶۲	 دسر بادام هندی
۱۶۲	 دسر فندق خام
۱۶۳	 دسر چهارمغز
۱۶۳	 آلوی خامه‌ای
۱۶۳	 دسر آلوچه، زرد آلو و کشمش
۱۶۴	 فرنی
۱۶۴	 شله‌زرد
۱۶۵	 شیربرنج گیاهی
۱۶۵	 حریره بادام
۱۶۵	 حلیم جوانه‌ی گندم
۱۶۶	 کاجی گیاهی
۱۶۶	 پالوده‌ی توت‌فرنگی
۱۶۶	 بستنی وانیلی
۱۶۷	 بستنی میوه‌ای
۱۶۷	 بستنی زعفرانی
۱۶۸	 بستنی سنتی زعفرانی
۱۶۹	 بستنی سیب درختی
۱۶۹	 بستنی زرد آلو
۱۷۰	 بستنی توت‌فرنگی
۱۷۰	 بستنی آناناس
۱۷۱	 بستنی شاتوت
۱۷۱	 بستنی گیلان
۱۷۱	 بستنی موزی
۱۷۲	 بستنی یخی با طعم شاتوت
۱۷۲	 بستنی یخی با طعم آبلیمو تازه
۱۷۲	 بستنی یخی با طعم آب پرتقال

۱۷۳	 بستنی یخی با طعم گلاب
۱۷۳	 بستنی یخی با طعم هلو
۱۷۳	 بستنی یخی با طعم گیلان
۱۷۴	 بستنی یخی با طعم آلبالو
۱۷۴	 بستنی یخی با طعم زردآلو
۱۷۴	 بستنی یخی با آب سیب

مرباها و ترشی‌ها

۱۷۵	 مربای آلبالو
۱۷۵	 مربای هلو
۱۷۶	 مربای گل سرخ
۱۷۶	 مربای گیلان
۱۷۷	 مربای توت‌فرنگی
۱۷۷	 مربای به
۱۷۷	 مربای سیب
۱۷۸	 مربای زردآلو
۱۷۸	 مربای کیوی
۱۷۹	 مربای زرشک
۱۷۹	 مربای هویج
۱۷۹	 مارمالاد سیب
۱۸۰	 کمپوت میوه‌های تازه
۱۸۰	 ترشی کلم بنفش
۱۸۱	 ترشی لیموترش
۱۸۱	 ترشی مخلوط
۱۸۲	 ترشی هفت بیجار

انواع نوشیدنی‌ها

۱۸۳	 شربت آبلیمو
۱۸۳	 شربت به لیمو
۱۸۳	 شربت شاتوت
۱۸۴	 شربت لیمو با نعناع
۱۸۴	 شربت چغندر
۱۸۴	 شربت سیب و پرتقال

۱۸۴	 شربت خاکشیر
۱۸۵	 شربت زعفران
۱۸۵	 شربت تخم شربتی
۱۸۵	 شربت سکنجبین
۱۸۶	 شربت گل سرخ
۱۸۶	 شربت زردآلو
۱۸۶	 شربت خیار و نعناع
۱۸۷	 شربت انار
۱۸۷	 شربت خیار
۱۸۸	 شربت سیب
۱۸۸	 شربت گیلان
۱۸۸	 شربت هندوانه
۱۸۹	 شربت انبه
۱۸۹	 شربت شلغم
۱۸۹	 شربت گل نسترن
۱۹۰	 شربت بهار نارنج
۱۹۰	 شربت کاسنی
۱۹۰	 شربت هویج
۱۹۱	 شربت عسل
۱۹۱	 شربت زرشک پلویی
۱۹۱	 شربت پرتقال
۱۹۱	 شربت لیموشیرین
۱۹۲	 شربت نارنگی
۱۹۲	 شربت گریپ فروت
۱۹۲	 شربت نارنج
۱۹۲	 شربت همیشه بهار
۱۹۲	 نوشیدنی آناناس
۱۹۳	 نوشیدنی آناناس و هویج
۱۹۳	 نوشیدنی کدو حلوایی و هویج
۱۹۳	 نوشیدنی چغندر و هویج
۱۹۳	 نوشیدنی موز با گریپ فروت
۱۹۴	 نوشیدنی شاتوت و انبه
۱۹۴	 نوشیدنی هویج و شیرهی بادام

۱۹۴		نوشیدنی پرتقال
۱۹۵		نوشیدنی بارکا
۱۹۵		نوشیدنی بهار
۱۹۵		نوشیدنی موز
۱۹۶		نوشیدنی شلیل و هلو
۱۹۶		نوشیدنی آلتان
۱۹۷		معجون انجیر و گلاب
۱۹۷		معجون گیاهی هویج
۱۹۸		معجون گیاهی شیرین
۱۹۸		معجون مقوی اعصاب
۱۹۹		معجون مقوی ورزشکاران
۱۹۹		معجون تقویتی
۲۰۰		معجون آرامش اعصاب
۲۰۹		معجون کوهنوردی
۲۰۹		معجون گرم گیاهی
۲۱۰		معجون نشاط و انرژی
۲۱۰		معجون ضد سرطان
۲۱۱		آب طالبی و انگور
۲۱۱		نوشیدنی نازگل
۲۱۲		آب هویج و کرفس
۲۱۲		آب هویج، آناناس و فلفل دلمه‌ای
۲۱۳		آب گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای
۲۱۳		آب هویج و اسفناج
۲۱۳		آب آناناس، انگور و کاهو
۲۱۴		آب سیب، هویج، کلم بروکلی
۲۱۴		آب کیوی و انگور
۲۱۴		آب کرفس و انار
۲۱۵		معجون موز و پرتقال و مغز تخمه آفتابگردان
۲۱۵		آب هویج و لبو
۲۱۵		آب کاهو، لوبیاسبز و گوجه‌فرنگی
۲۱۶		آب خیار و نعناع
۲۱۶		آب گوجه‌فرنگی و سبزیجات
۲۱۷		آب پرتقال و توت‌فرنگی

۲۱۷	آب کرفس با جوانه‌ها
۲۱۷	معجون پرتقال - هویج - موز - زردآلو
۲۱۸	آب میوه زمستانی
۲۱۸	آب سیب و سبزیجات
۲۱۹	معجون گلابی و آواکادو
۲۱۹	معجون پرتقال - هویج - موز - انجیر
۲۱۹	آب سیب و عسل و تخم خرفه
۲۲۰	آب هویج و عسل و سیاه‌دانه
۲۲۰	آب پرتقال ترش یا شیرین با عسل
۲۲۰	آب سیب و عسل
۲۲۱	آب هویج و عسل
۲۲۱	آب لیموشیرین با عسل
۲۲۱	آب نارنگی با عسل
۲۲۱	آب گریپ‌فروت با عسل
۲۲۲	آب نارنج با عسل
۲۲۲	آب انار با عسل
۲۲۲	آب هندوانه با عسل
۲۲۲	آب خیار با عسل
۲۲۲	آب هلو با عسل
۲۲۳	آب زردآلو با عسل
۲۲۳	آب هویج، پرتقال، توت‌فرنگی
۲۲۳	آب طالبی، آناناس، سیب
۲۲۴	آب انگور و آلو
۲۲۴	آب سیب و انبه
۲۲۴	آب سیب، کرفس و جوانه‌ها
۲۲۵	آب آناناس و گلابی
۲۲۵	آب هویج و سبزیجات
۲۲۶	آب گوجه‌فرنگی و سبزیجات ۲
۲۲۶	آبمیوه‌ی قرمز
۲۲۶	آب انگور با آلو بخارا
۲۲۷	کوکتیل پرتقال با آناناس
۲۲۷	کوکتیل پرتقال با سیب قرمز
۲۲۸	کوکتیل گریپ‌فروت
۲۲۸	کوکتیل موز

خواص آبمیوه‌ها

۲۲۹	آب آلبالو
۲۲۹	آب آناناس
۲۳۰	آب اسفناج
۲۳۰	آب انار
۲۳۰	آب انجیر
۲۳۱	آب انگور
۲۳۱	آب پرتقال
۲۳۱	آب پیاز
۲۳۲	آب ترب
۲۳۲	آب ترخون
۲۳۳	آب توت
۲۳۳	آب توت‌فرنگی
۲۳۳	آب جعفری
۲۳۴	آب خیار
۲۳۴	آب سیب
۲۳۵	آب سیب‌زمینی
۲۳۵	آب شلغم
۲۳۶	آب غوره
۲۳۶	آب کاهو
۲۳۷	آب کرفس
۲۳۷	آب کلم
۲۳۷	آب گریپ‌فروت
۲۳۷	آب گلابی
۲۳۸	آب گوجه‌فرنگی
۲۳۸	آب گیلان
۲۳۸	آب لیموترش
۲۳۹	آب نارنج
۲۳۹	آب هلو
۲۴۰	آب هندوانه
۲۴۰	آب هویج