

# فضیلت من آید

دکتر سحر برونز - دکتر سحر برونز

湖南大学 设计艺术学院  
SCHOOL OF DESIGN  
HUNAN UNIVERSITY

۱۳۹۵ قوچان

|                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| سرشناسه : جعفرنیا،       | یادداشت : کتابنامه : ص. |
| محسن، ۱۳۵۴               | ۴۸                      |
| شناسه افزوده: برومند،    | موضوع : گیاهخواری       |
| سحر، ۱۳۶۲                | Vegetarianism           |
| عنوان و پدیدآور: یا ضامن | رده بندی کنگره :        |
| آهو/ محسن جعفرنیا، سحر   | ۱۳۹۵ ج ۷ ی ۲/ TX۸۳۷     |
| برومند                   | رده بندی دیویی :        |
| مشخصات نشر : قوچان:      | ۶۴۱/۵۶۳۶                |
| محسن جعفرنیا، ۱۳۹۵       | شماره کتابشناسی ملی:    |
| مشخصات ظاهری: ۴۸ ص.      | ۴۲۷۸۸۸۳                 |
| مصور (تک رنگ)            |                         |
| ۱۱×۸                     |                         |
| وضعیت فهرست نویسی :      | فیبا                    |

نام کتاب: یا ضامن آهو  
تألیف: محسن جعفرنیا و سحر برومند  
نوع چاپ: اول  
تیراژ: ۴۰۰  
بها: رایگان

ISBN شابک: 978-600-34-5541-1

کلیه حقوق برای نویسنده محفوظ است.

دفتر مرکزی انتشارات:

آدرس: قوچان - خ شهید کلاهدوز. پلاک

تلفن: ۲۲۲۳۸۶۴

## فهرست

- ۴ - انسان موجودی گیاهخوار
- ۱۲ - سنن بزرگان
- ۲۸ - آشپزی گیاهی
- ۳۰ - خوراک سبزی گیاهی
- ۳۲ - حباس گیاهی
- ۳۴ - خوراک سبزی زمینی
- ۳۶ - خورش قیمه گیاهی
- ۳۸ - ماش پلو
- ۴۰ - خوموس
- ۴۲ - فلافل
- ۴۴ - برگ کلم بروکلی
- ۱۲ - ته دیگ گندم