

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

زیبایی و سلامتی پوست با تغذیه مناسب

«دستور تهیه غذاهای مفید برای داشتن پوست زیبا و صاف»

نویسنده: آلیسون تاننر

مترجم: طیبه احمدی جاوید

ویراستار: مهتری احمدی جاوید

Alison Tanis

تانيس، آليسون

زيبائي و شادابي پوست با تغذيه مناسب [دستور تهيه غذاهاي مفيد براي داشتن پوست زيبا و شاداب] / مؤلف آليسون تانيس؛ ترجمه طيبه احمدي جاويد. - قم: شهريار؛ [با همكاري] خرد آذين؛ آرياز، ۱۳۸۹.

ISBN: 978-964-2948-33-8

۱۰۴ ص.

فهرست نويسي بر اساس اطلاعات فيبا.

عنوان اصلي:

۱. آشپزي. ۲. تغذيه. ۳. پوست - چين و چروك - پيشگيري. ۴. زيبابايي شخصي. ۵. پوست. الف. آليسون تانيس. ب. احمدي جاويد. طيبه. - مترجم. ج. عنوان.

۶۴۱/۵

۸ ز ۲۸۷۲۵۶

۱۳۸۹

انتشارات

شهريار

مرکز پخش: قم/بلوار سمیه/۱۶ متری عباس آباد/کوچه مهدیه / پلاک ۸

تلفن: ۷۸۳۶۶۹۵ - ۷۸۳۶۶۹۱ - حصار: ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸ - ۰۹۱۲۲۵۲۱۲۷۸

زيبائي و شادابي پوست با تغذيه مناسب

مؤلف: آليسون تانيس

مترجم: طيبه احمدي جاويد

ناشر: شهريار / (ناشران همكار: خرد آذين / همگرا / معارف معنوي)

ويراستار: مهري احمدي جاويد

ناظر فني: شهرام تاجاني

صفحه آرا: س.ا. علوي

تيراژ / نوبت چاپ: ۱۰۰۰ / اول ۱۳۸۹

قطع و تعداد صفحات: رقعي / ۱۰۴ صفحه

قيمت: ۱۸۰۰۰ ريال

ISBN: 978-964-2948-33-8

شابک: 978-964-2948-33-8

مراکز پخش:

گيلان: لاهيجان / خيابان شهداء / كوچه هشتم / كتابفروشي شهيد مطهري / آقاي

پورا براهيم - ۲۲۲۸۹۰۹ - ۰۲۵۱

كازرون: ميدان شهداء / جنب مسجد جامع شهداء / كتابخانه قائم (عج) آقاي رستميان

۰۲۵۱ - ۲۲۱۴۵۷۰

كليه حقوق محفوظ و مخصوص كتاب چشمه مي باشد.

فهرست مطالب

مقدمه ۵

فصل اول

صیمانه ۷

برشتوک آجیلی ۷

بلغور صبحانه با زردآلو، سیب و گیلاس خشک ۹

پن کیک پنیر لور با شیرهی افرا و آلبالوی خشک ۱۲

فصل دوم

غذاهای انشته آوزقوراکلی های سبک ۱۵

شیرهی افرا ادویه دار با گردوی یکان ۱۵

نخود برشته شده ۱۷

اسنکی از خوراکلی های سبک ۲۰

اسنک با طعم گرمسیری ۲۲

سیر کباب شده ۲۵

گوجه فرنگی کباب شده ۲۸

فصل سوم

سوپها، سالادها و سسها ۳۱

سوپ لوبیا با سوسیس بوقلمون ۳۱

سوپ ذرت، کدو حلوایی و لوبیا سفید ۳۴

سوپ اسفناج و لوبیا سیاه ۳۶

سوپ گوجه فرنگی کباب شده ۳۹

سوپ طالبی خنک ۴۲

سالاد انبه، اسفناج، ترشک و پسته ۴۳

سالاد گاسپاچو ۴۶

سس خردل و سیر کباب شده ۴۸

سس سالاد تایلندی ادویه دار ۵۰

سس گوجه فرنگی ۵۴

فصل چهارم

- ۵۷ غذاهای جانبی
- ۵۷ کلم بروکسل با خردل و گردوی یکان ادویه دار
- ۶۰ فلفل و گل کلم کباب شده
- ۶۳ مارچوبه با ماهی آنشوا، سیر و سس لیمو
- ۶۶ هویج ترشی
- ۶۸ قارچ شکم پر با جو، کلم پیچ و پنیر فتا
- ۷۲ عدیس با بادنجان و قارچ ملایم پخته شده

فصل پنجم

- ۷۷ غذاهای اصلی
- ۷۷ مرغ زنجبیل و زردماری با لعاب عسل - پرتقال
- ۷۹ ماهی آزاد پخته شده با روپه کنجدی
- ۸۱ خوراک راتاتوی

فصل ششم

- ۸۵ نوشیدنی‌ها
- ۸۵ چای سبز نعناعی بسیار سرد
- ۸۸ پانچ هندوانه
- ۹۱ کاکانوی داغ ادویه دار

فصل هفتم

- ۹۳ دسرها
- ۹۳ ژله‌ی ماست شکلاتی
- ۹۶ رولت سیب، گلابی و میوه‌های خشک
- ۹۹ انگور لعاب دار
- ۱۰۱ بستنی لیمویی

این کتاب شامل دستور پخت غذاهای اشتها آوری است اعم از انواع سوپ‌ها و سالادها، غذاهای اصلی، دسرها و خوراکی‌های دیگر. این غذاها طوری طرح ریزی شده‌اند تا رنگ پوست را روشن نمایند، پوست را سفت کرده و آن را صاف نمایند و پف کردگی آن را از بین ببرند. شما با کمک این دستورات غذایی و تهیه غذاهای مفیدی توانید دارای پوستی سالم، زیبا، و عاری از هرگونه چین و چروک باشید.