

بسم الله الرحمن الرحيم

سفره های سلامتی

کتاب آشپزی با نگرش

عذاب دمانی

نگارش پژوهش و تالیف

منصور افتخاری

زمستان ۱۳۹۶

- سرشناسه : افتخاری، منصور، ۱۳۲۲ -
- عنوان و نام پدیدآور : سفره های سلامتی با نگرش غذا درمانی با اطلس رنگی غذاها / نگارش پژوهش و تالیف منصور افتخاری.
- مشخصات نشر : تهران : انتشارات ماهواره، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاهری : ۷۶۶ ص.: مصور(رنگی).
- شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۹-۳۲۸-۱
- وضعیت فهرست نویسی : فیفا
- موضوع : آشپزی
- موضوع : Cooking
- موضوع : رژیم غذایی درمانی
- موضوع : Diet in disease
- موضوع : سلامتی -- تاثیر تغذیه
- موضوع : Health -- Nutritional aspects
- رده بندی کنگره : TX۷۲۵/آ۱۱۳۷
- رده بندی دیویی : ۶۱۰/۵
- شماره کتابشناسی ملی : ۵۰۷۳۹۷۴
- کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب و تجدید چاپ آن متعلق به نویسنده است
- استفاده از مطالب و نوآوری های کتاب با ذکر کامل مأخذ مجاز است

سفره های سلامتی، با نگرش غذا درمانی

- نویسنده: منصور افتخاری
- ناشر : نشر ماهواره
- ویراستاری: منصور افتخاری
- چیدمان صفحه: خالد کشمیری
- طرح جلد: آزاده افتخاری
- عکاسی، انتخاب تصاویر و نصب توسط نویسنده
- نوبت چاپ : اول / ۱۳۹۷
- تیراژ : ۱۰۰ نسخه
- قیمت : ۶۲ هزار تومان
- مرکز پخش: تلفن ۲۲۲۱۵۹۳۰ و ۰۲۱ ۰۹۱۲۴۷۵۱۵۱۹

فهرست اجمالی کتاب

۷	مقدمه مولف - تقریر دکترا فرهاد پارسا متخصص تغذیه
۱۳	پاک سازی و سم زدایی از بدن
۲۱	فصل اول: افزودنی های غذایی (سس ها ، ادویه ها ، چاشنی ها)
۶۹	فصل دوم: سالادهای متعارف، معرفی ۴۸ نوع سالاد و پوره سالاد (جمع ۷۵ نوع)
۹۷	فصل سوم: غذاهای فوری ایرانی (۱۰۲ نوع)
۱۳۷	فصل چهارم: آش ها، حلیم ها و انواع سوپ (۳۷ + ۶ + ۵۰ نوع)
۱۹۵	فصل پنجم: آبگوشت ایرانی و ملل دیگر، اشکنه ها (۳۶ نوع)
۲۰۹	فصل ششم: دلمه ها، کوکو ها، کوفته ها و فلافل (۷۷ نوع)
۲۵۷	فصل هفتم: تنگ برگر، شامی (۲۴ نوع)
۲۶۹	فصل هشتم: مرغ و ماکارنی (۶۸ نوع خوراک و جوجه کباب)
۳۲۸	فصل نهم: خوراک های با گوشت قرمز (۳۳ نوع)
۳۵۵	فصل دهم: خوراک هایی بدون استفاده از گوشت (۱۷ نوع)
۳۶۷	فصل یازدهم: چلو و پلوها و سبزی و حبوبات (۲ + ۴۶ + ۱۴ + ۱۱ نوع)
۴۱۴	فصل دوازدهم: خورشت ها (۵۰ نوع)
۴۴۴	فصل سیزدهم: کباب های ایرانی و سایر آل واستیک ها (۳۰ نوع)
۴۷۰	فصل چهاردهم: پاستاها و انواع ماکارونی (۲۰ نوع)
۴۹۴	فصل پانزدهم: پیراشکی، سمبوسه، ساندویچ ها، رولت کانولی و رانیولی
۵۲۷	فصل شانزدهم: لازانیاه و پیتزا (۲۶ نوع)
۵۵۲	فصل هفدهم: انواع خوراک هایی از ماهی و میگو (۵۰ نوع)
۶۰۲	فصل هجدهم: غذاهای خاص (کله پاچه و غیره)
۶۱۲	فصل نوزدهم: سفره های خاص (سفره افطاری ، سفره ۷ سین ، سفره عقد)
۶۲۱	فصل بیستم: دسرهای شیرین ایرانی (۴۸ نوع)
۶۶۳	فصل بیست و یکم: صبحانه و نان های صبحانه
۶۷۳	فصل بیست و دوم: کیک و نان های شیرینی ایرانی (۲۵ نوع)
۶۹۹	فصل بیست و سوم: فرهنگ و اصطلاحات آشپزخانه و تجهیزات آشپزی
۷۱۳	و سخن آخر نویسنده (در مورد تاثیر غذاها در درمان بیماری ها)
۷۱۶	منابع و مأخذ

خواننده عزیز

با سلام اگر از تندرستی نسبی برخوردار هستید این کتاب آشپزی به شما کمک می کند تا از نحوه پخت غذاهای گوناگون آن استفاده کنید و با هر نوع ذائقه و وضعیت جسمی که دارید، غذاهای مورد علاقه خود را پیدا خواهید نمود. و رضایت خود و عزیزانتان را فراهم خواهد شد. و چنانچه خدای نکرده دچار برخی از بیماری های حاد (زود گذر) و یا مزمن (ماندگار) هستید و دارو مصرف می کنید با این مجموعه که حاصل سال ها تلاش و پژوهش اینجانب بوده همراه شما خواهم بود و نکات بهداشتی و درمانی آن، که برای اعاده سلامت شما تدوین شده بهره لازم را ببرید. با پژوهش های انجام شده ثابت شد که ۱۰۰٪ بیماران متخصصین تغذیه و ۱۰٪ بیماران غیر واگیردار کلینیک های درمانی ریشه در تغذیه دارد که اصول اولیه برای دوری از این بیماری را برایمان آورده ایم این کتاب را با شعار بیمارستان ها را خلوت کنیم تدوین نموده ام، یعنی کسانی که بدون توجه به وضعیت جسمی خود با درهم خوری یا غذاهای نامناسب حال، برای خود بیماری می پذیرند و زندگی خود را به مخمسه می اندازند، آیا بهتر نیست بجای مصرف دارو، با غذای سنجیده پیشگیری یا خود را درمان کنید.

روش های پاکسازی بدن از سموم ایجاد شده، شما کمک می کند تا همواره بدن خود را از عوامل بیماری زا پاک کنید، این چند صفحه حاشیه یک کتاب قطور است، بدین وسیله ضمن برخورداری از یک تغذیه مناسب به شما کمک می کند تا بدن خود را از عوامل بیماری زا پاک نگهدارید و انشالله در یک مدت حساب شده به یک سلامتی نسبی و پایدار برسید و با این شگرد ساده و بدون دارو به عمر با عزت (یعنی گذران عمر بدون بیهوشی) خواهید رسید.

این مجموعه شبیه هیچ کتاب آشپزی نیست، با بینش خاصی نوشته شده و تدوین شده است

وجود ۱۱۲ نوع افزودنی های غذا (یعنی اهمیت افزودنی های در غذا) در فصل اول

و ۹۵ نوع سالاد و پوره سالاد (یعنی اهمیت سالاد) در فصل دوم

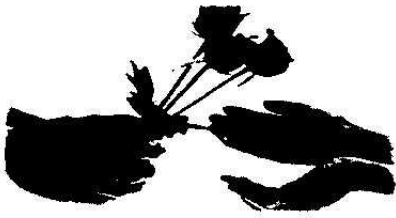
و ۷۸۰ نوع غذا (یعنی این همه تنوع در غذا) از فصل سوم تا فصل نوزدهم

و ۷۳ نوع کیک و شیرینی جات ایرانی در فصل بیست و بیست و دوم

با مجموع ۱۰۶۰ نوع دستور تهیه خوش مزه های خوراکی برای شما آورده ایم امیدوارم بهره لازم را از این مجموعه و اطلاعات آن ببرید

با آرزوی سلامتی برای شما

مقدمه نگارنده



سفره و مائده و خوان در زبان پارسی به یک مفهوم هستند و از تقدس خاصی بهرمندند به آن قسم می خورند و گاه آسمانیش خوانند و مولد برکت زندگی، من این تقدس را دستمایه تحریر

این مجموعه گرفتم و توانم را بر اثبات این قرار دادم که بگویم سلامتی که، گران بهاترین فضیلت بشری است از همین نقطه شروع می شود. بدون شک آشپزی هنر است، هنری آمیخته با فنون، اطلاعات، علوم تغذیه، تعلیم و تربیت و مدیریت خانه داری و... آشپزی را نمی توان صرفاً نیاز - رع دانست یک تاریخ، یک فرهنگ و تکنولژی و یک دنیا سلیقه و احساس را به همراه خود یک می کشد و همین طور انتقال گوشه ای از عواطف مادرانه را.

درجلد اول (تغذیه و سلامت و ۱۰۰۱ نکته سلامتی) ضمن نگاهی به مواد اولیه ای که برای تهیه غذاها بکار می آید از همه بای گوناگون آن، به شما معرفی و کاربرد درست آن بیان شد. در این کتاب با نگرشی تاریخی فن آشپزی روبرو می گردید، خواص مواد اولیه، سلامت تغذیه، اطلاعات پزشکی و گیاه درمانی، چهار کس که با اتصال وجوه مشترک آنها، به فنون آشپزی، بعد وسیع تری با نیت حفظ یا اعاده سلامتی یا ساوای عوارض ناخواسته جسمی و یا پیش گیری از بیماریها و امراضی که بعلت تغذیه نامناسب در بدن انسان نهادینه شده یا در حال شکل گیری است و خود از آن بی خبرید با کمک رفتن ر این فنون می تواند شما را به یک سلامتی نسبی نزدیک کند و به زبان ساده تر، یک شیوه ساده به دست آوردن سلامتی یا عنوان علم « غذا درمانی » که به اعتقاد من:

برای رسیدن به یک سلامت نسبی، تغذیه صحیح دروازه عمر از آن می باشد بنابراین مهم است که برای آن وقت بگذارید و فوت و فن های آن را نه از روی سلیقه بلکه به صورت علمی یاد بگیرید. به این نکته توجه داشته باشید که مصرف غذاهای سالم به تنهایی به معنای حفظ تندرستی پایدار نیست، تناسب وضعیت جسمی بدن با غذایی که صرف می کنید باید از هماهنگی لازم باید برخوردار باشد، سیستم این نوع تغذیه را در جلد اول آورده ایم، یعنی در چه سنی و در چه وضعیت جسمی، و چه وقت چه نوع غذاهایی را لازم دارید.

دومین مطلبی که در این مجموعه به آن توجه شده زمان آشپزی است مدت زمانی که برای درست کردن انواع غذاهای متداول در نظر گرفته ایم، طبق دستورالعمل ها حد اکثر ۶۰ تا ۷۰ دقیقه است. در این جا لازم می دانم با اقتضای این نکته را به عرض برسانم که غذاهای ایرانی و سیستم آن یکی از با کیفیت ترین و سالم ترین غذاهای دنیا می باشد، این تعریف از خود نیست بلکه واقعیتی انکار ناپذیر است، البته مشروط به اینکه مطابق دستورالعمل های تأیید شده اقدام به پخت نمائید، فیبر کافی، ویتامین های ضروری و مواد مغذی در غذاهای ایرانی لحاظ شده است، مانند آش ها، پلوها (قاطی پلوها) و خورش ها و غیره. در سیستم آشپزی ایرانی فیبر و کره هیدرات ها در الویت مواد غذایی قرار دارند و همین نکته باعث شده که مثلاً سرطان های دستگاه گوارش و عوارضی مانند گاستریت و زخم معده و اثنی عشر و سرطان کولون و غیره آمار کمتری نسبت به کشورهای غربی داشته باشیم و آن هائی با مصرف غذاهای ایرانی هم مبتلا شده اند. یعنی به وضعیت جسمی و سن خود توجه نداشته اند.

البته آرام پزی نیز از شاهه های سیستم آشپزی ایرانی است مطلبی که امروزه فن آشپزی روی آن تأکید دارد. رمز کیفیت برتر سیستم غذاهای ایرانی رعایت هرم غذایی است، که امروزه اساس تغذیه بدن انسان است و رعایت آن باعث دور شدن از بیماری ها و عوارض ناخواسته از وجود انسان است این موضوع در علم تغذیه جایگاه مهمی در سیستم آشپزی ایرانی دارد، آن را دست کم نگیرید، مثلاً در سیستم آشپزی ایرانی در هر وعده پیش غذا و دسر و اسنک نداریم و هیچ نیازی هم به آنها نداریم، ولی خیلی چیزهای مانده در دیگری داریم که غذاها را تکمیل می کند و از نظر بهداشت تغذیه مدرن امروزی کمبود و اضافی از این نظرها لازم نداریم.

در این کتاب با بهره گیری از تجربیات عملی و علمی سرآشپه های نامدار توام با توصیه های متخصصین تغذیه، با افزودن تجربیات شخصی خود به اصول آشپزی حرفه ای پرداخته ام کتاب سفره های سلامتی بعلمت مد نظر گرفتن ابعاد آشپزی (روش های درست آشپزی) خواص غذاها در مواجهه با درمان بیماری ها که در کتب آشپزی سابقه ندارد، آن را از همه کتب آشپزی دنیا متمایز نموده است.

غیر از غذاهای ایرانی، برای تهیه غذاهای فرنگی که به تدریج در فرهنگ تغذیه ایرانی جا افتاده است سعی شده مطابق با الگوی تغذیه ایرانی ارائه گردد و از ذکر برخی مواد غذایی متداول اروپائیان و افزودنی هایی که با فرهنگ ایرانی و اسلامی ما مغایرت دارد صرف نظر شده است،

منظور از سیستم تغذیه ایرانی، مجموعه فرهنگ آشپزی ملل، کشورهای همجاری است که روزگارانی در پهنه یک پیکره واحد و در یک مرز و سیستم با فرهنگی همسان با هم زیست می کرده ایم از آن جمله کشور هائی که پسوند آن ها با «ستان» ختم می شوند شاید بهمین جهت باشد که اخوت بیشتری با آنها احساس کرده و نیز از فرهنگ مشابهی با ما برخوردار هستند.

برای پربارتر شدن کتاب و نیز به منظور جلوگیری از اتلاف زیاد از حد سفیدی صفحات کتاب (که در همه کتب آشپزی مرسوم است) در تدوین آن فشرده کار شده و «مواد لازم» به صورت ردیفی تحریر شد تا حجم کمتری از صفحات را اشغال کند.

خواص غذاها را دست کم نگیرید، با یک رژیم ۳ ماهه با غذاهای مورد نظر، مطابق وضعیت جسمی شما، می تواند شدت بیماری تان را کاهش دهد یا لا اقل در همان حد نگه دارد.

برای اولین بار در این کتب آشپزی چهارشاخصه مهم که نقش مهمی در سلامت و طول عمر انسان دارند، بهداشت سلامتی، آشپزی، پزشکی و گیاه درمانی را که اصطلاحاً آن را **مربع سلامتی** نامیده اند در این کتاب حتی الامقدور رعایت شده و تا حد امکان توضیحاتی در خواص درمانی غذاهای مورد نیاز در مس یا زیر نویس و یا طی جدول بیماری ها در آخر هر فصل به اختصار آمده است.

به منظور دسترسی سریع خواننده دانستن و استمرار به غذای مورد نظر خود در این کتاب دو فهرست داریم، اولی فهرست اجمالی در یک صفحه ابتدای کتاب، و دومی فهرست تفصیلی شامل ردیف های کلیه مندرجات کتاب، که در ابتدای هر فصل کتاب آمده است. فصل ۲۲ دسرهای شیرین ایرانی که منحصر به فرد است و فصل ۲۳ انواع نوارم و تجهیزات مدرن آشپزی که در این مورد در کتب آشپزی سابقه ندارد و برخی از آنها هنوز در ایران به تولید نرسیده است. و بسیاری نوآوری های آشپزی با نگرش به خواص گیاهان، عریات گیاهی و ادویه ها به منظور غذا درمانی که برای اولین بار به شما عزیزان گرامی تقدیم می گردد

برای کاهش قیمت کتاب که دغدغه مهمی بود مجبور شدم از خیر تصاویر رنگی داخل کتاب بگذرم و بصورت غیر رنگی عرضه گردد و برای جبران این نقیصه، تعدادی تصاویر زبده مرتبط با متن فصول کتاب را بصورت رنگی با عنوان اطلس رنگی در آخر کتاب آوردم که با این شگرد ۴۰٪ از قیمت کتاب کاسته شد.

نوآوری های انحصاری که برای اولین بار در این کتاب آشپزی آورده ایم

- ۱- ذکر خواص غذاها و رهنمود و همسو نمودن آن با وضعیت جسمانی شما
 - ۲- غذا درمانی به معنی این که در چه مواقعی برای پیشگیری یا کمک به درمان از چه غذاهائی بیشتر مصرف نمائید
 - ۳- ذکر خواص ادویه ها و سیفی ها در غذاها برای پیشگیری یا کمک به درمان بیماری ها
 - ۴- معرفی یک پدیده نوظهور بنام « پوره سالاد » برای اولین بار با صد ها نوع کاربرد تغذیه ای به عنوان سس برای سالاد یا غذاها ، پایه ساخت سوپ ها و آش ها و خورش ها یا مزه دار کردن غذای شما یا کودکان نو پا، بیمارانی با رژیم های غذایی خاص و افراد مسن، و هزاران کاربرد دیگر که تجویز شگرف در سیستم تغذیه و آشپزی برای شما ایجاد خواهد نمود .
 - ۵- تهیه انواع صبحانه و میان وعده های (کودکان بد غذا) که مقوی، ساده و خوشمزه که سریع تهیه می شود یعنی کمتر از ۱ دقیقه (فصل ۲۱) .
 - ۶- دستور ساخت کباب و سبزیجات معروف شهر های ایران و نیز دسر ها و شیرینی های منحصر به فرد ایرانی (فصل ۲۰ و ۲۲) که برخی از آن ها در دنیا منحصر به فرد شناخته شده و تنقلات خاص ایرانی، یکجا برای اولین بار.
 - ۷- لم و شگردهای سر آشپز های نامدار برای دست کردن انواع کباب های ایرانی و غیره
 - ۸- وارد کردن عرقیات گیاهی ایرانی در آشپزی ایرانی، بویژه در مزه دار کردن ماهی و طبخ آن
 - ۹- تهیه ۱۰۲ نوع غذاهای مختلف فوری که در کمتر از ۲۰ دقیقه آماده می شود (فصل ۳) .
 - ۱۰- هر چه را که در مورد طبخ ماهی و سس و مزه دار کردن ماهی بخواهید (فصل ۱۷)
- با توجه به فرهنگ گسترده آشپزی ایرانی که از ملل و قومیت های جغرافیائی متنوعی با معیار های متفاوت تشکیل شده، آوردن همه آنها حجم عظیمی را شامل خواهد شد، این کتاب مسلماً بدون کاستی و نواقص نیست. امید است با درایت و کاردانی خود بتواند از نمونه های آن که بیشتر منحصر به این کتاب می باشند بهره لازم را ببرید.
- و نکته آخر اینکه: تنوع بیش از حد غذاهای هر فصل و ویژگی های آن غیر از مصارف خانگی می تواند برند خاص رستوران ها و اغذیه فروشی ها گردد که به سلیقه خود می توانند تعدادی از غذاهای هر فصل را بعنوان برند خود عرضه نمایند برای آنها هم آرزوی موفقیت دارم.

شاد کام و موفق باشید

منصور افتخاری شاهرودی تهران ۱۳۹۶