

بازار

کتاب جامع

کباه خواری

ویراست دوم



شهرام
مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۸

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب جامع گیاه‌خواری/شهرام مقصودی.
وضعیت ویراست	: ویراست ۲.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۰ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-622-217-129-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: گیاه‌خواری
موضوع	: Vegetarianism
موضوع	: آشپزی گیاهخواران
موضوع	: Vegetarian cooking
رده بندی کنگ	: ۳۹۲TX
رده بندی یوبی	: ۲۶۲/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۷۲۷۷۰

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کتاب جامع گیاه‌خواری (همراه با اطلس رنگی)
مؤلف	: شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۸ - ویراست دوم
طرح جلد	: فرزاد جلیلی
تیراژ	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۶۷ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۷-۱۲۹-۲

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.ir ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

۴۱	۳. کارنوسین	۹	پیشگفتار
۴۱	۴. کوله کلسیفربول (ویتامین D3)	۱۱	فصل ۱ باشگاه گیاه‌خواری
۴۱	۵. دوکوزاهگزانوئیک اسید (DHA)	۱۱	گیاه‌خواری در یک نگاه
۴۱	۶ آهن هم	۱۱	پیشینه گیاه‌خواری
۴۲	۷. تورین	۱۲	دسته‌بندی گیاه‌خواران
۴۲	گیاه‌خواری و تامین نیازهای بدن	۱۲	وگان
۴۳	نشانه‌های کمبود پروتئین در بدن‌تان را بشناسید	۱۲	خام گیاه‌خواری
۴۴	پروتئین حیوانی یا پروتئین گیاهی؟	۱۲	میوه‌خواری
۴۶	منابع پروتئین کامل که گوشت نیستند	۱۳	گیاه‌خواری حاوی شیر و تخم‌مرغ
۴۷	نشانه‌های کمبود آهن را بشناسید	۱۳	زرد گیاه‌خوار
۴۹	گیاهانی سرشار از آهن	۱۳	شیر گیاه‌خوار
۵۱	فصل ۲ رازهای آشپزی گیاهی	۱۳	گیاه‌خواری زیست‌محیطی
۵۱	اصول رژیم گیاه‌خواری	۱۳	نیمه گیاه‌خوار
۵۵	رژیم گیاه‌خواری آسان	۱۳	پس‌کترینیسم
۵۶	برای شروع گیاه‌خواری چه باید کرد؟	۱۳	گیاه‌خواران اقتصادی
۵۸	زودتر جوانه‌خور شوید	۱۳	فواید
۶۰	چطور جوانه سبز کنیم؟	۱۴	گیاه‌خواران بیشتر عمر می‌کنند!
۶۰	سویا و قارچ بهترین جایگزین‌های گوشت قرمز و مرغ	۱۵	طول عمر
۶۲	برای اعضاء سبک آشپزی	۱۶	دلایل دیگر برای گیاه‌خواری
۶۴	گیاهان کوهی را در رژیم گیاه‌خواری‌تان وارد کنید	۱۷	گیاه‌خواری زیست‌بوم محور
۶۷	دایره‌ای عارف سبزی‌های سالادی	۸	گیاه‌خواری و حفظ محیط زیست
۶۹	مقایسه ترکیبات مواد غذایی گیاهی و گوشتی	۸	آثار مخرب زیست‌محیطی تولید گوشت
۶۹	زمان مناسب برای پخت انواع سبزیجات	۱۹	ملاحظات اقتصادی و اجتماعی مربوط
۷۱	چطور سبزیجات را کبابی کنیم	۲۰	انتقادهای
۷۲	چگونگی پخت غذاهای گیاهی	۲۱	گیاه‌خواری اقتصادمحور
۷۳	۱۰ نکته طلایی برای تهیه غذاهای گیاهی	۲۱	وضعیت کارگران و گیاه‌خواری
۷۶	بهترین ترکیب مواد غذایی برای گیاه‌خواران	۲۲	جنسیت و گیاه‌خواری
۷۷	فهرست غذاهای پیشنهادی برای گیاه‌خواران	۲۲	دلایل ادعایی برای رد گیاه‌خواری
۸۱	فصل ۳ دستورهای آشپزی گیاهی	۲۳	دین و آیین‌ها
۸۱	دستورهای غذایی گیاهی با عدس	۲۳	مخاطرات و مضرات
۸۱	خوراک عدس	۲۳	روش صحیح رژیم گیاه‌خواری
۸۱	کوکوی عدس	۲۳	رژیم غذایی گیاه‌خواری دیابتی
۸۲	عدس پلو عربی	۲۴	رژیم گیاه‌خواری و بارداری؟
۸۲	پوره عدس قرمز با تخم‌مرغ	۲۵	گیاه‌خواری و باورهای رایج
۸۲	کلت عدس قرمز با سس ماست و نعنا	۲۸	گیاه‌خواری یا گوشت‌خواری؟
۸۳	عدسی	۳۰	تاثیر قطع مصرف گوشت بر سلامتی
۸۳	پای عدس با پوره		خطرات گیاه‌خواری افراطی و ضرورت تغییر رژیم غذایی
۸۳	دال عدس	۳۱	کنونی انسان‌ها در پرورش و پاسخ با یک کارشناس گیاه‌خواری
۸۴	دال عدس بامیه	۳۷	گیاه‌خواری در ایران و خطرهائش
۸۴	بودینگ دال عدس (غذای هندی)	۳۸	رازهایی درباره گیاه‌خواری
		۳۹	۷ ماده مغذی مهم که در رژیم گیاه‌خواری نیست!
		۴۰	۱. ویتامین B12
		۴۰	۲. کرانتین



۹۹.....	پاستا چرخشی و پنیر	۸۵.....	دستورهای غذایی گیاهی با گوجه‌فرنگی
۹۹.....	پاستا با سس آوکادو (وگان)	۸۵.....	گوجه‌فرنگی شکم‌پر
۹۹.....	پاستا کاربونارا	۸۵.....	املت گوجه‌فرنگی با آویشن
۱۰۰.....	پاستا با سیر و فلفل تند	۸۵.....	خورش گوجه‌فرنگی و تخم‌مرغ
۱۰۰.....	پاستا قارچ	۸۵.....	خوراک سیب‌زمینی و گوجه تنوری
۱۰۱.....	پاستا با سس گوجه‌فرنگی	۸۵.....	آش گوجه‌فرنگی
۱۰۱.....	پاستا صدفی و مخلوط سبزیجات	۸۶.....	سوپ خامه‌ای گوجه با عطر ریحان
۱۰۲.....	انواع اسپاگتی سبزیجات	۸۶.....	خورش بامیه با گوجه و سیر
۱۰۲.....	اسپاگتی سیر و گوجه‌فرنگی	۸۶.....	اسموتی گوجه‌ای رژیمی
۱۰۲.....	اسپاگتی قارچ، زیتون و جعفری	۸۶.....	خوراک گوجه و بادمجان ورقه‌ای
۱۰۲.....	اسپاگتی ریحان و فلفل سبز	۸۶.....	کاپریس گوجه و پنیر تازه
۱۰۳.....	اسپاگتی کلم بروکلی	۸۶.....	دستورهای غذایی گیاهی با لوبیا
۱۰۳.....	اسپاگتی هزارچربره	۸۶.....	خوراک لوبیا خالی و نخود
۱۰۳.....	اسپاگتی سبز	۸۷.....	خوراک لوبیا سفید
۱۰۴.....	فتوچینی رژیمی	۸۷.....	لوبیا سبز با سس لوبیا سیاه
۱۰۴.....	فتوچینی با سبزیجات	۸۷.....	دستورهای غذایی گیاهی با سس
۱۰۵.....	ماکارونی سبزیجات	۸۸.....	ماش پلو
۱۰۵.....	ماکارونی با کدو سبز	۸۸.....	کوکو جوانه ماش
۱۰۵.....	لازانیا سبزیجات	۸۸.....	قلیه کدو حاوی
۱۰۶.....	لازانیا قارچ و پیازچه	۸۹.....	خوراک ماش
۱۰۷.....	لازانیا اسفناج	۸۹.....	دستورهای غذایی گیاهی با کدو
۱۰۷.....	لازانیا بدون گوشت	۹۰.....	کدوهای هیجان انگیز
۱۰۸.....	لازانیا کدو سبز و گردو	۹۱.....	کدو سبز شکم‌پر
۱۰۹.....	لازانیا اسفناج و گردو	۹۱.....	کدو سبز شکم‌پر نوعی دیگر
۱۰۹.....	لازانیا وگان	۹۱.....	کدو بره مازندران
۱۱۰.....	پیتزا کدو	۹۲.....	دستورهای غذایی گیاهی با سیب‌زمینی
۱۱۰.....	پیتزا وله‌ای اسفناج و قارچ، بدون پنیر پیتزا	۹۲.....	سیب‌زمینی با سس پستو
۱۱۱.....	پیتزا با قارچ	۹۲.....	سیب‌زمینی ریز کاراملی
۱۱۱.....	پیتزا سیب‌زمینی	۹۲.....	سیب‌زمینی و سالاد ترپچه
۱۱۱.....	پیتزا لوبی	۹۳.....	غذاهای شمالی پایه گیاه‌خواری
۱۱۲.....	هوموس اسفنج و کنگر فرنگی	۹۳.....	باقالا قاتق گیلانی
۱۱۳.....	پیتزا وگان	۹۴.....	میرزا قاسمی
۱۱۳.....	ساندویچ بادمجان پیری	۹۵.....	میرزا کدو
۱۱۴.....	ساندویچ برنج و سبزیجات مخلوط	۹۵.....	ترشه تره گیلانی
۱۱۴.....	برگر گیاهی انگشتی	۹۶.....	کوبی تره
۱۱۵.....	برگر سویا	۹۶.....	شمش انداز بادمجان گیلانی
۱۱۵.....	برگر ذرت و سویا	۹۶.....	کال کباب
۱۱۶.....	برگر گیاهی با لوبیا چشم بلبلی	۹۷.....	بورانی بادمجان
۱۱۶.....	برگر لوبیا سیاه و فلفل چیلی	۹۷.....	نازخاتون
۱۱۷.....	برگر لوبیا وگان	۹۷.....	خورش جوجه پریده
۱۱۷.....	کدو برگر	۹۷.....	باقالی کوکو
۱۱۷.....	قارچ برگر سوخاری	۹۸.....	کوکو ورقه بادمجان
۱۱۸.....	برگر مکزیکی با پایه سیب‌زمینی و برنج	۹۸.....	دختر لوس
۱۱۸.....	برگر زمستانی عدس و گردو	۹۸.....	قلقلی اسفناج
۱۱۹.....	برگر سیب‌زمینی و عدس	۹۹.....	غذاهای ایرانی و فرنگی



۱۴۰.....	سوپیس بندری گیاهی	۱۱۹.....	برگر کلم بروکلی
۱۴۰.....	کوبیده کدو حلواپی	۱۲۰.....	برگر بادمجان
۱۴۱.....	سوپ، آش، حلیم و آبگوشت	۱۲۱.....	برگر گیاه خواران
۱۴۱.....	سوپ نخود فرنگی مخصوص فصل بهار	۱۲۱.....	اسنک سویا
۱۴۱.....	سوپ دال عدس و کدو تنبل	۱۲۲.....	فلافل
۱۴۱.....	سوپ هویج و گل کلم تند	۱۲۲.....	فلافل با عطر گشنیز
۱۴۲.....	سوپ بادام هندی، خیار و هویج و گان	۱۲۳.....	پیراشکی سبزیجات سه رنگ
۱۴۲.....	سوپ عدس مدیترانه‌ای	۱۲۳.....	ناگت گیاهی
۱۴۳.....	سوپ اسفناج و پاستا	۱۲۴.....	پورک پنیر و اسفناج
۱۴۳.....	سوپ کدو	۱۲۴.....	بروشتا ایتالیایی
۱۴۳.....	سوپ بروکلی با حالت خامه‌ای (گیاهی)	۱۲۴.....	کسرول سبزیجات
۱۴۴.....	آش کرفس و گردو	۱۲۵.....	پنه سبزیجات
۱۴۴.....	آش آلو	۱۲۵.....	ظرف داغ سبزیجات گیاهی
۱۴۴.....	آش گوجه‌فرنگی	۱۲۶.....	گراتن سبزیجات
۱۴۴.....	حلیم گیاهی	۱۲۶.....	رولت سبزیجات
۱۴۵.....	آبگوشت گیاهی	۱۲۷.....	سوفله قارچ
۱۴۵.....	خورش‌ها	۱۲۷.....	خمص لبنانی
۱۴۵.....	خورش به گیاهی	۱۲۸.....	پیرونا
۱۴۵.....	خورش کرفس گیاهی	۱۲۸.....	گراتینه سیب‌زمینی
۱۴۶.....	خورش قورمه سبزی گیاهی	۱۲۸.....	سوفله پنیر
۱۴۶.....	قورمه سبزی گیاهی	۱۲۸.....	کشک بادمجان
۱۴۶.....	قورمه سبزی با قارچ گیاهی	۱۲۹.....	املت لوبیا سفید
۱۴۷.....	خورش قیمه با قارچ بدون گوشت	۱۳۰.....	املت گوجه‌فرنگی
۱۴۷.....	خورش قیمه بادمجان گیاهی	۱۳۰.....	املت توفو با اسفناج
۱۴۸.....	ورش بادمجان	۱۳۰.....	املت توفو و قارچ (بدون تخم‌مرغ)
۱۴۸.....	خورش فسنجان	۱۳۰.....	صبحانه شاهانه با نان تست سه لایه
۱۴۸.....	خورش کدو سبز و شوید	۱۳۰.....	سالسا ذرت رنگارنگ
۱۴۹.....	خورش آلو اسفناج	۱۳۱.....	برگهای کاهو پر شده با سالاد نخود فرنگی
۱۴۹.....	خورش سبزیجات با دامپلینگ ذرت	۱۳۱.....	سیتان و گان (جایگزین گیاهی گوشت)
۱۵۰.....	خورش کاری سبزیجات	۱۳۲.....	توفو برشته
۱۵۰.....	خورش دال عدس	۱۳۳.....	کاسرول گوجه و توفو
۱۵۰.....	خورش تمر هندی	۱۳۴.....	جوجه گیاهی همراه با سس گوجه‌فرنگی
۱۵۱.....	خورش قیمه گیاهی	۱۳۴.....	بوریتو جوانه لوبیا و اسفناج
۱۵۱.....	خوراک‌ها	۱۳۵.....	آمپاندا و گان
۱۵۱.....	خوراک بادنجان با زیتون	۱۳۵.....	تورتیری و گان (غذای کانادایی - فرانسوی)
۱۵۱.....	خوراک کدو و نخود فرنگی	۱۳۶.....	نان کدو تنبل گیاهی
۱۵۲.....	خوراک هندی با نخود و قارچ	۱۳۶.....	نان ذرت گیاهی
۱۵۲.....	خوراک فلفل هندی	۱۳۷.....	نان عدس نیالی
۱۵۲.....	خوراک نخود	۱۳۷.....	نان ضخیم عدس
۱۵۳.....	خوراک سبزیجات	۱۳۸.....	سبزیجات رشته‌ای با جوانه‌های لوبیای سویا
۱۵۳.....	خوراک کدو و بادمجان	۱۳۸.....	سمبوسه هندی با چاشنی بادام زمینی تند
۱۵۴.....	خوراک سبزیجات	۱۳۹.....	چاشنی بادام زمینی
۱۵۴.....	خوراک سبزیجات با سس ارده	۱۳۹.....	پنه قارچ
۱۵۵.....	خوراک لوبیا	۱۴۰.....	سوشی گیاهی



۱۷۱	کلم بروکلی کبابی	۱۵۵	خوراک نخودسبز و اسفناج
۱۷۱	کباب گیاهی	۱۵۵	خوراک بروکلی و کدو با پنیر پارمزان
۱۷۲	کوکو، کنتل و کوفته‌ها	۱۵۶	خوراک صیفی جات
۱۷۲	کوکو به	۱۵۶	پلوها و ته چین‌ها
۱۷۲	کوکو سبزی بدون تخم‌مرغ	۱۵۶	سبزی پلو فصل
۱۷۲	کوکو باقالا سبز	۱۵۷	کدو حلوائی پلو با زرشک و بادام
۱۷۳	کوکو قارچ	۱۵۷	آلبالو پلو
۱۷۳	کوکو کدوسبز و پنیر	۱۵۸	نخودپلو عربی با بادمجان
۱۷۳	کوکو نخودفرنگی	۱۵۸	پلو قارچ با ربحان
۱۷۴	کوکو کاهو	۱۵۸	برنج با سبزیجات و مغزها
۱۷۴	کوکو اسفناج گرگانی	۱۵۹	پلو گرم تابستانی
۱۷۴	کنتل گیاهی	۱۵۹	پلو مخلوط گیاهی
۱۷۵	کنتل گیاهی نوعی دیگر	۱۵۹	برنج کدو حلوائی با هلو
۱۷۵	کنتل سویا	۱۶۰	زرشک پلو
۱۷۵	کنتل جعفری و سویا	۱۶۰	عدس پلو با گوجه‌فرنگی
۱۷۶	کنتل قارچ	۱۶۰	هویج پلو
۱۷۶	کنتل سویا و سبزی (بدون تخم‌مرغ)	۱۶۱	ته‌چین گوجه و بادمجان
۱۷۶	کوفته هویج (کاملاً گیاهی)	۱۶۱	ته چین بادمجان
۱۷۷	کیک، کلوچه، شیرینی و دسرها	۱۶۲	ته چین اسفناج
۱۷۷	کیک سیب‌زمینی	۱۶۲	ته چین گردو
۱۷۷	کیک دو رنگ کدو تنبل	۱۶۳	بورانی
۱۷۷	کیک کوچک کدو تنبل (گیاهی)	۱۶۳	بورانی کدو
۱۷۸	کیک پرتقال دو لایه با آیسینگ لیمو (وگان)	۱۶۳	بورانی پوست کدو
۱۷۹	کیک شکلاتی وگان	۱۶۳	بورانی بادمجان
۱۷۹	کیک وگان برای تعطیلات	۱۶۴	دلمه‌ها
۱۸۰	کیک میوه وگان	۱۶۴	دلمه برگ مو گیاهی
۱۸۰	کیک موز وگان	۱۶۴	دلمه گوجه‌فرنگی
۱۸۰	کیک شکلاتی وگان ساده با رویه شکلاتی	۱۶۵	دلمه کاهو
۱۸۱	کیک شکلاتی با میوه (بدون فرآورده حیوانی)	۱۶۵	دلمه بادمجان و عدس
۱۸۱	پنکیک قدم بذکران	۱۶۵	دلمه قارچ با پنیر پیتزا
۱۸۱	کاپ کیک شکلاتی با رویه آوآکادو-نن (کاملاً گیاهی)	۱۶۶	سالادها
۱۸۲	مافین سیوس جو دوسر	۱۶۶	سالاد پاستا با گوجه و مارچوبه
۱۸۲	مافین کدو - زغال اخته (کاملاً گیاهی)	۱۶۶	سالاد کلم پیچ
۱۸۳	مافین موز، گردو و زغال اخته با کمپوت میوه (بدون تخم‌مرغ و لبنیات)	۱۶۶	سالاد گل کلم
۱۸۴	پای گوجه‌فرنگی	۱۶۷	سالاد الویه
۱۸۴	پای کدو تنبل با شکلات - گیاهی	۱۶۷	سالاد الویه کاملاً گیاهی
۱۸۵	پیراشکی وگان	۱۶۷	سالاد سیب‌زمینی گیاهی
۱۸۶	شیرینی دانمارکی وگان	۱۶۸	سوخاری و کباب سبزیجات
۱۸۶	شیرینی شکلاتی انرژی زای گیاهی (بدون نیاز به فر)	۱۶۸	پیشنهادهای طلایی برای سوخاری کردن سبزیجات
۱۸۷	شیرینی جو با تکه‌های شکلات یا کشمش	۱۶۹	سوخاری سبزیجات
۱۸۷	کره کاکائو وگان	۱۶۹	چیپس کدو حلوائی
۱۸۸	پودینگ شکلاتی خامه‌ای گیاهی	۱۶۹	چیپس قارچ
۱۸۸	دسر توت فرنگی با رویه جو	۱۷۰	کباب سبزیجات یونانی
		۱۷۰	کباب سبزیجات
		۱۷۰	کباب‌ها با بهار: کنتل سبزیجات هندی



۲۰۶.....	سوپ سبزیجات خام گیاهی.....	۱۸۹.....	بارهای شکلاتی نانایمو (بلون شیر و تخم مرغ).....
۲۰۷.....	سوپ هویج و رازیانه خام گیاهی.....	۱۸۹.....	آبنبات مغزدار شکلاتی.....
۲۰۷.....	سوپ اسفناج خامه‌ای خام.....	۱۹۰.....	نوشیدنی‌ها.....
۲۰۷.....	کوفته.....	۱۹۰.....	میلک شیک قهوه گیاهی.....
۲۰۷.....	کتلت روسی.....	۱۹۰.....	شیک توت فرنگی با کره بادام زمینی - نارگیل.....
۲۰۸.....	کوکو سبزی.....	۱۹۱.....	شیک توت فرنگی بادام زمینی.....
۲۰۸.....	کیاب.....	۱۹۱.....	چهار اسموتی خنک برای تابستان.....
۲۰۸.....	سالاد هندوانه.....	۱۹۱.....	اسموتی شادی بخش پرتقال.....
۲۰۸.....	سالاد والدورف با پنیر سویا.....	۱۹۱.....	اسموتی تمشک.....
۲۰۹.....	سالاد تبوله با جوانه گندم.....	۱۹۱.....	اسموتی گیلاس.....
۲۰۹.....	سالاد میوه لایه‌ای.....	۱۹۲.....	اسموتی موز - توت فرنگی.....
۲۰۹.....	سالاد شلغم.....	۱۹۲.....	نوشیدنی سبز.....
۲۱۰.....	سالاد ترب سیاه.....	۱۹۲.....	نوشیدنی صحرایی.....
۲۱۰.....	سالاد بروکلی خام.....	۱۹۲.....	نوشیدنی سفید برفی.....
۲۱۰.....	سالسا میوه.....	۱۹۲.....	لیموناد هندوانه و توت فرنگی.....
۲۱۰.....	کول سلو دولوکس.....	۱۹۳.....	شیک موز و کره بادام.....
۲۱۰.....	لبنیات گیاهی.....	۱۹۳.....	اسموتی لیمو.....
۲۱۰.....	شیر گیاهی.....	۱۹۳.....	نوشیدنی با چغندر.....
۲۱۱.....	شیر نارگیل خانگی خام گیاهی.....	۱۹۳.....	دمنوش چربی سوز.....
۲۱۱.....	شیر برنج خانگی خام گیاهی.....	۱۹۴.....	نوشیدنی سبز صبحگاه.....
۲۱۱.....	شیر کاکائو خام گیاهی با ترافل‌های خوشمزه.....	۱۹۴.....	شیر نارگیل خانگی گیاهی.....
۲۱۲.....	ست گیاهی.....	۱۹۴.....	شیر برنج خانگی گیاهی.....
۲۱۲.....	دوغ گیاهی.....	۱۹۶.....	شیر گردو وانیلی.....
۲۱۳.....	پنیر بادام هندی.....	۱۹۵.....	شیر بادام.....
۲۱۳.....	پنیر کدو.....	۱۹۵.....	معجون بهشتی شکلاتی گیلاس.....
۲۱۳.....	پنیر بادام ساده.....	۱۹۵.....	معجون موز، جو و دارچین.....
۲۱۳.....	پنیر بادام ساده.....	۱۹۵.....	اسموتی زغال اخته و موز.....
۲۱۳.....	خامه گیاهی.....	۱۹۶.....	نوشیدنی کاکائو گرم همراه با دارچین.....
۲۱۴.....	خامه نارگیل زده شده با بادام هندی.....	۱۹۶.....	لیموناد نعنائی.....
۲۱۴.....	خامه نارگیل زده شده با بادام هندی.....	۱۹۶.....	اسموتی توت فرنگی.....
۲۱۴.....	خامه بادام هندی موز توت فرنگی روی نان.....	۱۹۶.....	شربت سیب و زغال اخته گرم و معطر.....
۲۱۵.....	کره بادام خام گیاهی.....	۱۹۷.....	طرز تهیه غذاها و دسرهای خام گیاهی.....
۲۱۵.....	کره بادام هندی گیاهی.....	۱۹۷.....	برنامه غذایی روزانه خام گیاه‌خواری.....
۲۱۵.....	کره فندق گیاهی.....	۱۹۷.....	طرز تهیه جوانه.....
۲۱۵.....	کره نارگیل خانگی خام گیاهی.....	۱۹۸.....	نحوه مصرف جوانه‌های خوراکی.....
۲۱۶.....	اسیرد مغزها و دانه‌های تابستانی خام گیاهی.....	۲۰۰.....	پیتزا خام گیاهی.....
۲۱۶.....	کشک گیاهی.....	۲۰۱.....	پیتزا خام گیاه‌خواری.....
۲۱۶.....	بستی زعفرانی گیاهی.....	۲۰۲.....	لازانيا خام گیاه‌خواری.....
۲۱۶.....	بستی شکلاتی خام گیاهی.....	۲۰۳.....	فلافل با نان مکزیکی خام.....
۲۱۷.....	نان صاف انار و دارچین خام گیاهی.....	۲۰۳.....	فلافل خام گیاهی با هوموس خام و سبزیجات خیس خورده.....
۲۱۷.....	نان هویج و کدو خام گیاهی.....	۲۰۴.....	لازانيا خام گیاهی با پستو گردو - اسفناج و سوسیس گردو.....
۲۱۷.....	نان گردویی کشمش دار شکلاتی خام گیاهی.....	۲۰۵.....	پاستا ایتالیایی با سس مارینارا زیتون و گوجه (خام گیاهی).....
		۲۰۵.....	سوپ کرفس و ذرت شیرین (خام گیاهی).....
		۲۰۶.....	سوپ ریحان و گوجه‌فرنگی برشته (خام گیاهی).....



۲۳۸.....	شکلات گردو خام گیاهی	۲۱۸.....	تست کشمش دارچینی با کره فندق خام گیاهی
۲۳۸.....	موس شکلات فندق خام گیاهی	۲۱۸.....	کوکوی توت فرنگی
۲۳۹.....	توپ‌های میوه‌ای شکلاتی خام گیاهی	۲۱۸.....	کوکوی کدو سبز و کاکائو
۲۳۹.....	فنجان‌های گردویی با خامه بادام هندی (خام گیاهی)	۲۱۹.....	بیسکوتی گرمسیری
۲۴۰.....	دسر انجیر خام گیاهی	۲۱۹.....	کراکر بادام
۲۴۰.....	شکلات صبحانه	۲۱۹.....	کراکر گردو زرشک
۲۴۰.....	موس شکلات خام گیاهی	۲۱۹.....	کراکر کتان کنجد
۲۴۰.....	لیموناد توت فرنگی و لیمو ترش	۲۱۹.....	کیک هویج و پرتقال
۲۴۱.....	اسموتی سبز خام گیاهی مناسب صبحانه	۲۲۰.....	پنکیک موز و گردو
۲۴۱.....	شیک میوه‌ای توت فرنگی و تکه‌های کاکائو (خام گیاهی)	۲۲۰.....	پای سیب خام
۲۴۱.....	نوشیدنی فندق عسل دارچین	۲۲۰.....	کیک پنیری انبه خام گیاهی
۲۴۱.....	نوشیدنی توت فرنگی انبه	۲۲۱.....	کیک پنیری توت فرنگی
۲۴۲.....	منابع مورد استفاده	۲۲۱.....	کیک پنیری سادر مخارط توت‌ها (خام گیاهی)
۲۴۳.....	اطلس رنگی	۲۲۲.....	کیک شکلاتی گلاب خام گیاهی (۹۰ درصد خام)
		۲۲۳.....	کیک بستنی خام گیاهی با زردآلو
		۲۲۴.....	کیک بستنی شکلاتی خام گیاهی (کدو مهمانی)
		۲۲۵.....	کیک زغال اخته خام گیاهی
		۲۲۶.....	کیک شکلاتی و گان خام
		۲۲۷.....	کیک پنیر شکلات پرتقالی خام گیاهی
		۲۲۷.....	تارت قارچ و اسفناج خام گیاهی
		۲۲۸.....	توپ‌های لیمویی - اسطوخودوس خام گیاهی
		۲۲۸.....	شیرینی شکلات پسته‌ای (خام گیاهی)
		۲۲۹.....	شیرینی ترد کاراملی و شکلاتی خام گیاهی
		۲۳۰.....	شیرینی رولت
		۲۳۱.....	شیرینی‌های توبی کدو حلوائی خام گیاهی
		۲۳۱.....	شیرینی جوانه گندم
		۲۳۱.....	شیرینی رولت خام گیاهی
		۲۳۲.....	شیرینی چهار مغز خام گیاه‌خواری
		۲۳۲.....	کلوچه پسته
		۲۳۲.....	شیرینی خام با آرد جوانه گندم
		۲۳۲.....	شیرینی ترد کاراملی و شکلاتی خام گیاهی
		۲۳۳.....	پارافه‌های خام گیاهی خوشمزه
		۲۳۳.....	پارافه پودینگ توت فرنگی - انبه
		۲۳۴.....	پارافه نارگیل انبه
		۲۳۴.....	پارافه توت و هلو
		۲۳۴.....	پودینگ شکلات با شیر نارگیل (برای صبحانه)
		۲۳۴.....	بستنی یخی‌های خام گیاهی
		۲۳۵.....	آلاسکای چند میوه
		۲۳۵.....	بستنی خام گیاهی توت فرنگی و موز
		۲۳۵.....	بستنی یخی هندوانه
		۲۳۵.....	گلایبی‌های پوشیده شده با آب جغندر (خام گیاهی)
		۲۳۶.....	تافل‌های گیلاس ترش با تکه‌های کاکائو (خام گیاهی)
		۲۳۶.....	گرانیتا میوه‌ای
		۲۳۷.....	ارده کنجد خام گیاهی

گیاهخواری، وگن یا وگنیسم یک روش تغذیه و زندگی است که در آن فرد گیاهخوار تصمیم به دوری از غذاهای درست شده از گوشت حیوانات و سایر مشتقات غذایی حیوانی می‌کند. روشی که برخی کارشناسان تأثیرات بلند مدت آن روی بدن و روح فرد را مثبت تلقی کرده‌اند و به یکی از سبک‌های محبوب زندگی در سال‌های اخیر تبدیل شده است. جدا از این، رژیم‌های غذایی که به منظور لاغر شدن و تناسب اندام گرفته می‌شود هم کاملاً منطبق با گیاهخواری است. همین دو موضوع، یعنی سبک زندگی گیاهخواری و رژیم‌های تناسب اندام، دو دلیل محکم برای به راه افتادن رستوران‌های گیاهی در سرتاسر دنیا شده است. رستوران‌هایی که خیلی هنرمندانه با مواد اولیه صددرصد گیاهی علاوه تامین مواد مورد نیاز بدن از طریق این گیاهان، طعم‌ها و ذائقه‌های مختلف را شامل شده‌اند و با همین گیاهان غذاهایی بی نظیر ابداع کرده‌اند. در کتاب حاضر طرز تهیه تمام این خوراک‌های با کیفیت و لذیذ آورده شده است.

اگر گذرتان به رستوران‌های خام گیاهخواری در تهران افتاده باشد، می‌توانید آدم‌هایی را ببینید که از گوشت و لبنیات و هر ماده پختنی زار هستند و سبک تغذیه منحصر به فرد خودشان را انتخاب کرده‌اند. در خام گیاهخواری، حتی مصرف سریشجات پخته شده هم ممنوع است. خام گیاهخواران، اعتقاد دارند این سبک تغذیه، علاوه بر حفظ سلامت جسم و شایسته روانی، قادر است بسیاری از بیماری‌های صعب‌العلاج را هم درمان کند. در انگلیسی، آمریکا و آلمان با روش‌های درمانی هم گیاهخواری کاملاً آشنا هستند. حتی کلینیک‌هایی دایر شده که بیماران را بستری می‌کنند و با یکی دو هفته بستری با کمک رژیم خام گیاهخواری، بدن بیمار را پاکسازی می‌کنند. البته ما از همین هم خوشحالیم که بالاخره خام گیاهخواری در ایران، راهش را باز کرد و حالا در مسیر ترویج این سبک تغذیه گام بر می‌داریم. در کتابی که پیش رو دارید، کامل‌ترین منوی خام گیاهخواری برای تمامی وعده‌های غذایی آورده شده است.

پیروی از رژیم گیاهخواری در دوران بارداری، کودکی و بارداری یا شیردهی همواره دغدغه‌هایی از نظر احتمال کمبودهایی که فرایند رشد یا بارداری را می‌تواند تحت تأثیر قرار دهد مورد بحث و کنکاش قرار گرفته است ولی بر اساس مطالعات انجام شده می‌توان گفت که برای تغذیه گیاهخواری که به صورت اصولی و علمی برای هر شخص با در نظر گرفتن سن، جنس و فعالیت بدنی او تنظیم می‌شود، باید در کنار برخی مکمل‌هایی که متخصص تغذیه بر اساس نیازمندی‌های همان سن تجویز می‌کند، می‌تواند تضمین‌کننده سلامت هریک از این گروه‌های در معرض خطر باشد. از سوی دیگر گیاهخوارانی که از شیر یا تخم‌مرغ به عنوان تنها گروه غذایی حیوانی بهره می‌گیرند، الگوی غذایی نسبتاً مناسبی - بدون نگرانی از کمبودها حتی ویتامین B12 - دارند. عدم مصرف گوشت قرمز، ماهی و مرغ یکی از نکات مثبت پیشگیری‌کننده از انواع سرطان‌هاست. بنابراین عدم مصرف این گروه غذایی یکی از نکات مثبت و قابل توجه در الگوی غذایی مذکور است.

این روزها گیاهخواری خیلی باب شده، حتی اگر خودتان هم گیاهخوار نباشید احتمالاً در دور و اطرافتان افراد گیاهخوار دیده‌اید. محدودیتی از نظر مصرف گوشت برای گیاهخواران وجود دارد، به همین علت فکر می‌کنند که خیلی غذاها را نمی‌توانند مصرف کنند. مثلاً قرمه سبزی، خورش آلو اسفناج، خورش بادامان و جمله این غذاها می‌باشند. اما من برای شما گیاهخواران هم راه حلی دارم. در این کتاب روش تهیه تمام غذاهای گیاهخوار را آموزش داده‌ام که از مدل گوشت دار آنها هم خوشمزه‌تر است. امتحان کنید.

در این کتاب برایتان انواع غذای سبک گیاهی را برای وعده‌های صبحانه، ناهار و شام آورده‌ام که هیچ نوع گوشت و مرغی در آنها وجود ندارد. اگر بتوانید تا جای ممکن در این طرز تهیه از مواد ارگانیک استفاده کنید بسیار عالی می‌شود.

با خواندن این کتاب، به راحتی و با تنوع بسیار می‌توانید برای همه وعده‌های غذایی از رژیم گیاهخواری بهره ببرید.

از خوانندگان ارجمند این کتاب تقاضا داریم در صورت مشاهده هر گونه اشتباه یا نارسایی، چایی و غیرچایی مولف را مطلع سازند تا در چاپ بعدی به تصحیح و تکمیل آن اقدام گردد.

شهرام مقصودی^۱