

۱۵۹۳۱۱۶

به نام خدا

آشپزی خوشمزه

انواع سالاد

سیده محبوبه حسینی

آدینه کبرایی

_____ آشپزی خوشمزه _____

_____ انواع سالاد _____

تألیف و گردآوری: سیده محبوبه حسینی / آدینه کبرایی

ناشر: انتشارات گیوا

نظارت فنی: سیده محبوبه حسینی

صفحه آرا: آدینه کبرایی

طراح جلد: یکتا شیرکوند

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۳۹۴-۴

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۱۰,۰۰۰ ریال

آدرس و تلفن: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بوشهر، نوحه مهدیزاده، پلاک ۱، طبقه ۴

۰۲۱۶۶۱۳۳۸۸۰

سرشناسه	: حسینی، سیده محبوبه، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: انواع سالاد/ سیده محبوبه حسینی، آدینه کبرایی.
ناشر	: تهران: گیوا، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۱×۱۷ س.م.
فرو	: شیزی خوشمزه.
شابک	: 978-600-451-314-1
وضعیت فهرست نویسی	: ف
موضوع	: سالادها
شناسه افزوده	: کبرایی، آدینه، ۱۱/۲ -
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۸ الف ۵-۱۸۰۳ T
رده بندی دیویی	: ۸۳/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۳۳۸۰۳

مقدمه

مهم‌ترین نعمت‌هایی که اغلب اوقات انسان از آن غافل می‌ماند؛ سلامتی و اوقات فراغت اوست که بارها به تجربه دیده یا شنیده‌ایم. افسوس افرادی را که یک یا هر دوی این نعمت‌ها را از دست داده‌اند.

از آنجا که ریشه بیشتر بیماری‌ها از بدخیزش‌های ماست، بر آن شدیم که سلسله کتاب‌هایی در راستای تغذیه بهتر و سالم‌تر بنگاریم و طی این سلسله بتوانیم به سلامت بیشتر جامعه‌مان کمک کنیم.

ابتدای این مسیر از تجربیات خویشتن و اطرافیان‌مان بهره بردیم، اما هرچه در کار نگاشتن این کتاب‌ها دقیق‌تر می‌شدیم و کتاب‌های همانند و همسان این را در بازار پیدا و مقایسه می‌کردیم، حس کمبود در این سلسله بیشتر احساس میشد، لذا تصمیم گرفتیم علاوه بر تجربه‌های شخصی به بهره گرفتن از فضای مجازی و سایبری نیز دست یازیم.

در این مجموعه سعی شده هر کتاب در قطع جیبی و با حجم کم و قیمت مناسب به تمامی عزیزان علاقه‌مند به آشپزی ارائه گردد و هر عنوان از این مجموعه در بردارنده نوعی واحد از خوراکی‌های امروزی ما است که در نسخه ی پیش رو به انواع سالاد پرداخته‌ایم.

از آنجا که سالاد، نوعی پیش‌غذا است قطعاً همه‌ی انواع سالادی که در این کتاب می‌آموزید به عنوان سالاد هر غذا پیشنهاد نمی‌شود، بلکه هر غذایی سالاد مخصوص خود را دارد و نمی‌توان همه انواع سالادها را با یک نوع غذا سرو کرد.

امیدواریم ما را از انتقادات و پیشنهادات سازنده خویش محروم نسازید تا بتوانیم در سری کتاب‌های آشپزی خوشمزه کامل‌تر، سالم‌تر و بهتر در خدمت شما باشیم.

سیده محبوبه حسینی / آدینه کبرایی

تهران، بهار ۱۳۹۸

فهرست

۳۱.....	سالاد کاهو با سس ریحان	۹.....	سالاد نارنگی یافا و پنیر فتا
۳۳.....	سالاد لبو	۱۱.....	سالاد پنیر
۳۵.....	سالاد سیب زمینی	۱۳.....	سالاد روسی
۳۷.....	سالاد سیب با سس سیب	۱۵.....	سالاد ماهی
۳۹.....	سالاد خیار شور:	۱۷.....	سالاد ذرت با مرغ
۴۰.....	سالاد عفرفی	۱۹.....	سالاد عدس
۴۱.....	سالاد کلم و هویج	۲۱.....	سالاد لوبیا چیتی
۴۳.....	سالاد سرخ	۲۴.....	سالاد کدو حلوائی
۴۵.....	سالاد مرغ	۲۷.....	سالاد حبوبات
۴۷.....	سالاد میگو با جوانه	۲۹.....	سالاد سیب زمینی و ماکارونی

۷۳ سالاد تبوله

۷۵ سالاد جوانه گندم

۷۷ سالاد جوانه گندم و قارچ

۴۹ سالاد میگر

۵۱ سالاد میوه‌های زمستانی

۵۳ سالاد هندوانه

۵۴ سالاد قارچ

۵۶ سالاد یونانی

۵۸ سالاد اندونزی

۶۰ سالاد الویه با سس مایونز گیاهی

۶۱ سالاد بروکلی

۶۴ سالاد بادمجان

۶۶ سالاد باقلا

۶۸ سالاد کلم آلمانی

۶۹ سالاد کولسلا

۷۱ سالاد تن ماهی