

کتاب‌های کوچک آشپزی

غذا با سبزیجات

نویسنده: راحله دلاوری



سرشناسه: دلاوری، راحله السادات، ۱۳۶۸ -
 عنوان و نام پدیدآور: غذا یا سبزیجات / نویسنده راحله دلاوری.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آوای ترنم، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۶۴ ص.
 فروست: کتاب‌های کرچک آشپزی.
 شابک: ۹-۰۵-۸۲۲۸-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیفا
 موضوع: آشپزی (سبزی‌ها)
 موضوع: آشپزی گیاهخواران
 ردیف کتابگز: TX/۸۰۱/۸۵/۴ ۱۳۹۰
 «بندی در»: ۶۴۱/۵۶۳
 شماره کتابساز ملی: ۲۳۹۴۲۷۶



شماره تماس: ۰۱۹۲۵۱۰۰۵۱ - ۰۹۳۶۲۰۳۴۷۰۷

غذا یا سبزیجات	نام کتاب
راحله دلاوری	نویسنده
اول ۱۳۹۵	توبت چاپ
الهادی	چاپ
۱۰۰ نسخه	تیراژ
۹-۰۵-۸۲۲۸-۶۰۰-۹۷۸	شابک

تمامی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد
 قیمت : ۵۰۰۰ تومان

فهرست

- ۷..... ارزش غذایی سبزیجات
- ۹..... نیمرو با خرما
- ۱۰..... ترش تره
- ۱۱..... قیمة گیاهخواری
- ۱۲..... سوپ بادمجان
- ۱۳..... کوکب لوبیاسبز
- ۱۴..... کوکب سبزیجات (مخصوص افراد با کلسترول بالا)
- ۱۵..... کوکب اسفناج (مخصوص افراد دیابتی)
- ۱۶..... پوره سیب زمینی
- ۱۷..... املت سبزی
- ۱۸..... دوپازة سیبزمینة
- ۱۹..... سیبزمینی به طرز لهستانی
- ۲۰..... رانگو کرفس
- ۲۱..... خوراک کدو حلوایی
- ۲۲..... نجفسکو مکزیکی
- ۲۳..... دال عدس
- ۲۴..... املت قارچ و پنیر
- ۲۵..... خوراک قارچ
- ۲۶..... نازخاتون
- ۲۷..... خوراک سیب، تره فرنگی و سیبزمینی
- ۲۸..... بورانی بادمجان
- ۲۹..... پوره عدس قرمز با تخم مرغ
- ۳۰..... هومز
- ۳۱..... بورانی کنگر
- ۳۲..... پوره اسفناج

۳۳	قلیہ اسفناج
۳۴	نرگسی لویا سیزی
۳۵	کوکوی پیاز
۳۶	کیک سیبزمینی
۳۷	فلافل آبادان
۳۸	فلافل عربی
۳۹	امام بالیندی
۴۰	کک بادمجان
۴۱	میرزا قاسمی
۴۲	پور عدس
۴۳	پور عدس
۴۴	پور عدس
۴۵	حریره بااست
۴۶	حریره بادام
۴۷	شیربرنج
۴۸	ترحلوا
۴۹	سمبوسه
۵۱	کوکوی ماست
۵۲	کوکوی باقالا
۵۳	پیتزای گوشت
۵۵	پیتزای فوری
۵۶	پیتزا
۵۷	پیتزای سیسیلی
۵۹	پیتزای ساردین
۶۰	پیتزا لومباردی
۶۱	پیتزای ملوانی

ارزش غذایی سبزیجات: غذاهای متنوع با سبزیجات

سبزیجات بسیار مغذی هستند و موادی که در آن‌ها یافت می‌شوند موادی است که بدن انسان لازم دارد.

۱- دارای مواد پروتئینی و مواد معدنی هستند.

۲- مواد نشاسته‌ای را هم دارا می‌باشند.

۳- ویتامین‌های A, B, C را هم دارا می‌باشند.

ولی باید سبزی پختن این سبزیجات را در نظر گرفت تا مواد فوق در آن‌ها باقی بماند. در مورد سبزیجات و سبج آن‌ها به نکات ذیل توجه کامل داشته باشید.

بطور کلی آب را قبل از ریختن سبزی باید جوشانید و سبزی را در آب جوشان ریخت و حرارت تند و یکنواخت به آن داد.

در ظرف سبزی را موقع پختن به آب اضافه کنید.

سبزی تا حدی باید پخته شود که قابل خوردن باشد و زیادتر از این حد طعم و رنگ آن تغییر می‌کند.

برای سبزی‌هایی از قبیل نخود سبز که می‌خواهیم سببمان به دست هر کیلو گرم نخود یک قاشق مرباخوری جوش شیرین که بلافاصله بعد از ریختن خود در آب به آن اضافه می‌کنیم و برای هر نیم کیلو لوبیا سبز ۲ قاشق مرباخوری جوش شیرین لازم است و برای هر ۳ کیلو اسفناج یک قاشق مرباخوری جوش شیرین لازم است.

برای سبزی‌هایی مانند پیاز ریز، گل کلم، تره‌فرنگی، مارچوبه، کرفس، به، جعفری شیرین احتیاج نیست کافی است بعد از جوش آمدن آب، سبزی را بریزیم و در آن را باز بگذاریم تا سبزی بپزد و در اواخر طبخ کمی نمک به آن اضافه کنیم.

سبزی باید بپزد و در اواخر طبخ نمک به آن اضافه کنیم.

ظرفی که سبزی در آن طبخ می‌شود باید لعابی و بزرگ و محتوی آب فراوان باشد، بطوری که سبزی‌ها روی هم انباشته نشوند (البته باید توجه داشت که طبخ این نوع سبزی فقط از لحاظ خوش‌رنگ ماندن و ظاهر خوب داشتن و استفاده در طبخ شریقاتی است، حال آنکه مزه و طعم سبزی در این مقدار آب از بین می‌رود).

اگر حفظ رنگ طبیعی سبزی مورد نظر نباشد و بخواهیم سبزی دارای طعم بهتر شود و مواد مغذی آن محفوظ بمانند آن مقدار آب در سبزی بریزیم که بعد از طبخ آب اضافه به جا نماند.

به طبعی بعد از ریختن و کشیده شدن آب هر نوع سبزی به نسبت هر یک کیلو گرم سبزی ۵۰ گرم کره باید روی آن گذاشت و سبزی را دوباره روی حرارت ملایم قرار داد تا که آب شود و به خورد سبزی برود.

نکته

یکی از عناصر مفید و ضروری برای انسان فسفر است. فسفر در ترکیب پیاز، مغز، مغز حرام، مغز استخوان و مایعات بدن نقش حساسی دارد. در کارهای فکری مقداری فسفر مصرف می‌شود و عمل آن نظیر کلسیم بوده.

فسفر ماده‌ای است که برای مغز و اندام‌های عضلات فوق‌العاده لازم است و ضد بیماری عصبی است.

در نخود، لوبیا، گوجه‌فرنگی، کنگر، ریواس، کلم، کرفس، کاهو، شنگه، توت، شلغم، سیر، پیاز، سیب، ذرت، جو، چغندر، اسفناج، باقالا، خربزه، بلوط، بادام، گندم، با اینکه کلسیم وجود ندارد اما فسفر دیده می‌شود.