

عشق‌آباد

سلامت

پیرامون زنجانی

www.ketab.ir



انتشارات روشا

سرشناسه	: زنجانی، نیره اعظم، ۱۳۴۲-
عنوان و نام پدیدآور	: ۶۰ بشقاب سلامتی/ نویسنده نیره اعظم زنجانی.
مشخصات نشر	: تهران: روشا، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۰ ص: مصور (بخشی رنگی).؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۵-۲۸-۴
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان گسترده	: شصت بشقاب سلامتی.
موضوع	: سالادها
موضوع	: آشپزی
رده بندی کنگره	: TX ۷۴۰/ز۹ش ۶ ۱۳۹۲
رده بندی دیسی	: ۸۳/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۳۷۱۰۳۳



انتشارات روشا

نام کتاب: ۶۰ بشقاب سلامتی

نویسنده: نیره اعظم زنجانی

ناظر چاپ: حمید رضا قدیانی

عکاس: ساقی

طرح جلد: پرین

ویراستار: منصوره موسوی

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

لیتوگرافی: گلبن چاپ

چاپ: گلبن چاپ

صفحه آرایشی: حسینی ۶۶۴۱۲۳۲۹

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۹۵-۲۸-۴

آدرس: تهران، شهرک ژاندارمری، بلوار مرزداران، خیابان لادن،

بلوک ۴، طبقه ۴، واحد ۱۲ تلفن: ۴۴۲۳۳۰۷۸

نکته‌هایی درباره مؤلف

سرکار خانم نیره اعظم زنجانی متولد ۱۳۴۲ کارشناس مترجمی زبان انگلیسی، تجربه‌های اولیه را در محضر مادر آموخته و با شرکت در کلاس‌های مختلف آشپزی، شیرینی‌پزی و زمینه‌های مختلف غذایی و طراحی، بر مهارت خود افزوده است.

و از سال ۱۳۷۰ آشپزی تخصصی را شروع کرده و با تشکیل کلاس‌های متعدد این تجارب را به دیگران نیز منتقل نموده است.

در این کتاب به تئوری و آزمون روش‌های مختلف تهیه سالادهای ایرانی و فرنگی موفق به تهیه و ابداع سالادهای مختلف شده است.

چندین نمونه از این تجارب در مقاله آشپزی مثبت نیز به چاپ رسیده است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

۴	پیشگفتار
۵	مقدمه
۶	تاریخچه‌ی سالاد
۷	انواع سالاد
۸	رازهای تهیه‌ی یک سالاد خوشمزه
۱۰	اصطلاحات استفاده شده در کتاب
۱۲	چهار نوع سس جداگانه برای انواع سالاد
۱۵	سالادهای میوه و سبزیجات
۱۶	سالاد سیب خرد
۱۸	سالاد کلم و کاه
۲۰	سالاد آووکادو
۲۲	سالاد گردو و کرفس
۲۴	سالاد بادمجان
۲۶	سالاد کرفس و کشمش
۲۸	سالاد کلم سفید و قرمز
۳۰	سالاد سیبزمینی و ذرت
۳۲	سالاد اسفناج و انار
۳۴	سالاد خُمص در نان مدیترانه‌ای (پیتا)
۳۶	سالاد انار و کلم
۳۸	سالاد کلم قرمز
۴۰	سالاد جوانه
۴۲	سالاد کیک سیبزمینی
۴۴	سالاد نودل و سبزیجات
۴۶	سالاد قارچ
۴۸	سالاد تخم‌مرغ و سیبزمینی
۵۰	سالاد در نان همبرگر
۵۲	سالاد والدروف
۵۵	سالادهای حبوبات
۵۶	سالاد عدس
۵۸	سالاد باقلا و لوبیا
۶۰	سالاد لوبیا سفید
۶۲	سالاد نخود زرد
۶۴	سالاد زمستانی
۶۶	سالاد لوبیا چیتی
۶۸	سالاد گل کلم و عدس
۷۰	سالاد لوبیا قرمز و ذرت

۷۲		سالاد لوبیا قرمز
۷۴		سالاد باقلا و پنیر
۷۷		سالادهای گوشتی
۷۸		سالاد رنگین کمان ژله‌ای
۸۰		سالاد مرغ و کرفس
۸۲		سالاد مرغ و لوبیا سبز
۸۴		سالاد ماهی با ماکارونی برنجی
۸۶		سالاد مرغ و بادام زمینی
۸۸		سالاد سالسا
۹۰		سالاد تن ماهی و لوبیا سفید
۹۲		سالاد رولی ماکارونی
۹۴		سالاد سزار
۹۶		سالاد گل کلم و گردو
۹۸		سالاد مرغ و ماکارونی برنجی
۱۰۰		سالاد میگو با لوبیا سفید
۱۰۲		سالاد مرغ با سیب درختی
۱۰۴		سالاد مرغ و جو
۱۰۶		سالاد تن ماهی
۱۰۸		سالاد روس
۱۱۰		سالاد مرغ و ذرت
۱۱۲		سالاد مرغ و آناناس
۱۱۴		سالاد نخودفرنگی
۱۱۶		سالاد سیب زمینی و جوانه‌ی ماش
۱۱۸		سالاد پاستا و تن ماهی
۱۲۰		سالاد گردو و کالیباس
۱۲۲		سالاد مرغ و نودل
۱۲۴		سالاد برنج
۱۲۶		سالاد سیب زمینی و ژامبون
۱۲۸		سالاد کنجد
۱۳۰		سالاد لازانیا
۱۳۲		سالاد سوسیس
۱۳۴		سالاد گوشت
۱۳۶		سالاد مرغ و پاستا با کنجد
۱۳۸		سالاد آلاسکا

پیشگفتار

در این خوراک‌ها، هیچ غذایی به اندازه‌ی سالاد تنوع محتوایی و شکلی ندارد. سالاد معمولاً به عنوان یک محرک اشتها استفاده می‌شود و یک پیش‌غذای ایده‌آل به شمار می‌رود. اما سالادهایی هستند که می‌توان به جای غذا از آن‌ها استفاده کرد؛ یک غذای کم‌کالری همراه با هر وعده‌ی غذایی، از غذا لذت‌بخش‌تر و پرکالری‌تر جلوه‌گری می‌کند. یک سالاد خوش‌مزه و خوش‌منظره، سخت‌گیرترین آدم‌ها را نیز خشنود و راضی می‌نماید. ضمن این‌که از شما در برابر بیماری‌های گوناگون و حتی پوسه‌گذاری بدن‌ها محافظت خواهد کرد. امروزه سالاد جایگزین سالمی برای غذاهای چرب و متداول گردیده که نیازی به پخت طولانی مدت نیز ندارد. سالاد روی میز اروپایی‌ها همانند سبزی خوردن سرسبزه‌ی ما ایرانی‌هاست که فیبر و سبزینه و ویتامین‌های تازه‌ی لازم برای بدن را تأمین می‌کند و خوش‌طعم‌تر از آنچه امروزه جای خود را در سبد غذایی ما پیدا کرده است.

مقدمه

سالادها، اها، گیاهی خام یا پخته ای هستند که همراه با سس با غذای اصلی خورده می شوند. در کباب سس، معمولاً اندکی نمک، سرکه، روغن، فلفل و ... وجود دارد که غرض از آن تحریک اشتها، تغییر ذائقه است. کلمه ی سالاد به زبان لاتین به معنای نمک زده یا نمک دار است و در حقیقت انواع سبزی ها و تره بار اطلاق می شده که در اروپا به صورت نمک سود می خورده اند. کار سالاد، علاوه بر نیاز کردن اشتها، تأمین سبزینه، الیاف گیاهی و ویتامین های تازه و مورد نیاز بدن نیز هست. در سبزی ها و تره بارها که سالاد غذایی سبک و پرحجم است، خوردن آن با هر وعده ی غذا، موجب پرهیز از تغذیه ی سنگین، دریافت کالری بیش از اندازه و در پی آن چاقی مفرط می شود. سالاد انواع بسیار گوناگون دارد که با توجه به هر فصل و موقعیت، روش تهیه ی آن فرق می کند.

در این کتاب سعی شده است از هر نوع سالاد، نمونه ای آورده شود که بتوان از آن در هر موقعیت، مثل مهمانی یا سفر و گردش استفاده کرد.

تاریخچه‌ی سالاد

در روزهایی که پس از این که در زمستان، مردم گوشت نمک‌سود شده و ترشی سبزیجات می‌خوردند، به آموختن فصل بهار احتیاج به سبزیجات تازه پیدا می‌کردند. تاریخ می‌گوید، این سبزیجات که فقرا نسبت به ثروتمندان سالاد و سبزی بیشتری مصرف می‌کردند سالم‌تر می‌ماندند. آن‌ها هم تنها به این دلیل که سبزیجات از گوشت و دیگر فرآورده‌های حیوانی ارزان‌تر بود. در سبزیجات سالادها، چه پخته و چه خام، حاوی موادی هستند که برای سلامت بدن ضروری است، مانند آهن، ویتامین‌ها و دیگر مواد مغذی که مصرف آن‌ها همواره توصیه می‌گردد.