

3850

۵۰

۱

۱۱۲
فرستش

بسم الله الرحمن الرحيم

www.Ketab.ir

سرشناسه: بنی هاشمی، سید حسین، ۱۳۵۱ -

عنوان: غذا درمانی و آشپزی سلامت

تکرار نام پدیدآور: سیدحسین بنی هاشمی گرگری؛ به کوشش مرکز تحقیقات حجامت ایران

مشخصات نشر: قم: ابتکار دانش، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۵۱۹-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: درمان بیماری ها به وسیله غذاهای سالم

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۲

وع: تغذیه

موضوع: رژیم غذایی درمانی

موضوع: سلامتی - - - تاثیر تغذیه

موضوع: بیماری ها - - - درمان

ناسه: رده: مرکز تحقیقات حجامت ایران

رده بندی کنگره: ۷ / ۴۰ غ ب / ۲۱۶ RM

رده بندی دیوبند: ۸۵۱ / ۴۰۵

شماره مدرک: ۲۶۳۰

غذا درمانی و آشپزی سلامت

درمان بیماری ها به وسیله غذاهای سالم

سیدحسین بنی هاشمی گرگری

به کوشش: مؤسسه تحقیقات حجامت ایران

ناشر: ابتکار دانش

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۱-۵۱۹-۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ است

قم، خیابان صفائیه، کوچه ۲۸، کوچه جلال زاده، فرعی اول، پلاک ۶۹

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۵۶۷

غذادرمانی و آشپزی سلامت

درمان بیماران هابیه و ویله غذاها عالم

(در این رساله شما با روش‌های آماده‌سازی انواع غذاها و نوشیدنی‌های

سالم، اثرات درمانی و مضرات هر کدام آشنا خواهید شد.)

تهیه و تنظیم:

سید حسین بنی‌هاشمی گرگری

دفتر نمایندگی موسسه تحقیقات حجامت ایران

شهرستان جلفا و هادی شهر

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۲	غذا درمانی
۱۲	یک روز با تغذیه

سوپ

۱۳	۱. سوپ تره
۱۴	۲. سوپ کلم سفید
۱۵	۳. سوپ جعفری
۱۶	۴. سوپ پیاز
۱۶	۵. سوپ سیر
۱۷	۶. سوپ اسفناج
۱۸	۷. سوپ هویج تخم مرغ
۱۸	۸. سوپ بلغور
۱۸	۹. سوپ گل کلم
۲۱	۱۰. سوپ گزنه
۲۲	۱۱. سوپ خرفه (بقله الزهرا)
۲۳	۱۲. سوپ کرفس
۲۴	۱۳. سوپ نخود (حُمص)

۱۴. سوپ سبزیجات ۲۵
۱۵. سوپ گوجه فرنگی ۲۶
۱۶. سوپ بامیه ۲۷
۱۷. سوپ لوبیای سبز ۲۷

سس

۱. سس بایونز سانگ ۲۹
۲. سس انار ۳۰
۳. سس ترخون نعناع ۳۰
۴. سس کچاب طبیعی ۳۱
۵. سس گردو مخصوص ماهی ۳۱
۶. سس ترخون مخصوص ماهی ۳۲
۷. سس سیاه دانه شفابخش ۳۳

سالاد

۱. سالاد گندم ۳۴
۲. سالاد کدوی تازه ۳۵
۳. سالاد سیب زمینی ۳۵

خوراک

۱. دلمه بلغور با برگ کلم ۳۷
۲. خوراک کرفس ۳۸
۳. خوراک کدو حلوائی ۳۹
۴. خوراک بامیه ۴۰

۵. خوراک لوبیا سبز..... ۴۰
۶. خوراک لوبیا چیتی..... ۴۱
۷. خوراک کلم بروکسل..... ۴۲
۸. خوراک کلم بروکلی..... ۴۳
۹. خوراک تره فرنگی..... ۴۴
۱۰. خوراک بادمجان..... ۴۵
۱۱. خوراک اسفنج..... ۴۶
۱۲. خوراک هویج..... ۴۷
۱۳. خوراک..... ۴۸
۱۴. خوراک گردن گوسفندی (نوعی حلیم)..... ۵۰
۱۵. خوراک گوشت بز..... ۵۰
۱۶. خوراک پنیرک سرخ کرده..... ۵۱
۱۷. خوراک گوشت گوسفندی..... ۵۲
۱۸. خوراک گوشت گوسفندی با کدو..... ۵۳
۱۹. خوراک گوشت بز فریز (برای مهمانی)..... ۵۴
۲۰. خوراک جگر گوسفندی..... ۵۵
۲۱. خوراک میگو..... ۵۶

کوفته

۱. کوفته‌ی هویج..... ۵۸
۲. کوفته اسفناج..... ۵۹
۳. کوفته با گوشت شتر..... ۶۰
۴. کوفته فندقی با گوشت گوسفندی دوبار چرخ شده..... ۶۱

بخارپزها

۱. بخارپز کلم بروکلی ۶۳
۲. بخارپز کرفس و سیر ۶۴
۳. بخارپز ماهی با اسفناج ۶۴
۴. بخارپز سیب زمینی ۶۵
۵. بخارپز سیر و ۶۶

پلوها

۱. پلوعدس با بلغور ۶۸
۲. پلو گوشت بز با جو ۶۹
۳. پلوی بلغور با گوجه فرنگی ۷۰

مربایها

۱. مربای سیب ۷۲
۲. مربای به ۷۳
۳. مربای انجیر ۷۴
۴. مربای کدو حلوایی ۷۵

شربتها

۱. شریت اسطوخودوس ۷۶
۲. شریت گل محمدی ۷۷
۳. شریت شفا بخش ۷۷
۴. شریت خریزه بادام ۷۸

۵. شربت لیمو ۷۹
۶. شربت پرتقال ۸۰
۷. شربت اکسیر جوانی ۸۱
۸. شربت گوجه فرنگی ۸۱
۹. نوش سیب ۸۲
۱۰. دمنوش زالزالک ۸۲
۱۱. نوشیدنی باب ۸۳
۱۲. جوشاننده بذریع ۸۴
۱۳. جوشاننده مگلاسی ۸۵
۱۴. نوشیدنی آب خربزه و کف ۸۵
۱۵. نوشیدنی آب کلم و سیب ۸۶
۱۶. نوشیدنی آب گلابی و ترخون ۸۷
۱۷. نوشیدنی آب سیب زمینی ۸۷
۱۸. نوشیدنی آب چمن ۸۸
۱۹. نوشیدنی بمب ویتامین ۸۸
۲۰. منابع ۹۰

حکما فرموده‌اند: «غذای ما باید دواى ما باشد» يعنى منظور از غذا و تغذيه صرفاً رفع جوع و گرسنگى نيست، بلکه طعام انسان بايد در قالب غذائيت و دوائيت باشد. ذات اقدس الهى هم در سرآين فرقان انسان را به غذاى سالم يعنى غذاى طيب و حلال دلالت مى‌کند. چنينکه اگر غذا حلال و طيب نباشد ظهور و بروز اعمال صالح از مغذى متصور نيست. انسانى است که حقيقه الحقايق نظام عالم انسان را به نظارت با بصيرت در مورد خودش امر همى کند. «کما قال: فلينظر الانسان الى طعامه» پس انسان الهى بايد غذاى طيب و حلال برگزيند تا هم اسباب غذائيت و تقويت حيات باشد و هم وسيله درمان بيمارى و وقت بيمارى.

والسلام/سید حسین بنی ہاشمی گرگری

۱۴/۱۱/۱۳۶۷ هجری