



آشپزی بدون گوشت

تألیف :

میمنت مطیعی

مطبعی، میمنت
آشپزی بدون گوشت / تألیف میمنت مطبعی. -- اصفهان: کنکاش، ۱۳۸۴.
۹۶ ص. : مصور. ISBN: 964-6329-91-8
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. آشپزی گیاهخواران. ۲. آشپزی. ۳. آشپزی ایرانی. الف. عنوان.
TX۸۲۷/م۶۱۵ ۶۴۱/۵۶
کتابخانه ملی ایران ۸۴-۴۲۰۲۲ م



آشپزی بدون گوشت

تألیف: میمنت مطبعی

ناشر: انتشارات کنکاش ۶۲۵۸۰۴۹

لیتوگرافی: پارس چاپ: کنکاش

طراحی جلد: محمدعلی نریمانی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۵۰ تومان

ISBN: 964-6329-91-8

اصفهان، سه راه حکیم نظامی، ابتدای خیابان ارتش، چاپ و نشر کنکاش

تلفن: ۶۲۵۸۰۴۹ (۰۳۱۱)

به بسم الله بگشاییم سخن را

سپاس خداوند بخشنده را که عنایتی فرمود تا بتوانم کتابی تهیه کنم. برای همه کسانی است که بدانند پروتئین دیگری را می‌توان جایگزین گوشت کرد، بدون اینکه سلامتی افراد خانواده را به مخاطره بیندازد و در اختیار علاقه‌مندان و گیاهخواران یا افرادی که در مصرف گوشت مخصوصاً گوشت قرمز مشکلاتی دارند قرار دهم زیرا با گسترش علوم و فنون صنایع غذایی نیاز به حفظ سلامتی خانواده‌ها و برخورداری از رژیم‌های غذایی سالم مواد انرژی‌زا که از پروتئین و جذب در سلول‌ها و ایجاد انرژی جسم را در مقابل عوامل بیرونی حفظ می‌کند از این رو نیاز به منابعی معتبر برای اینگونه آموزشها لازم و ضروری به نظر می‌رسد. اینجانب که عمری را در خدمت فرزندان این مرز و بوم گذرانده و با مشکلات خانوادگی و خواسته‌ها و ذائقه ایرانی آشنایی کامل دارم و از طرف دیگر با سفارش همکاران و دوستان دلسوز و الطاف خداوند منان که در این راه مشوق این حقیر بوده‌اند و حاصل سالها تجربه و بهره‌گیری از استادان مجرب و ممارست و تلاش خود و تجربه تدریس این کتاب را به چاپ رسانیده و در اختیار مشتاقان این هنر قرار دادم.

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
مقدمه	

بخش اول: نقش تغذیه و پروتئین

سه نکته ضروری	۱۱
ریزه کاری ها	۱۲
پخت سبزیجات	۱۴
جدول تبدیل وزن‌ها و اندازه	۱۶
توصیه	۱۷
چندین غذای بدون گوشت	۱۹

بخش دوم: املتها و کوکوها

کوکو شوید باقالا	۲۲
کوکوی اسفناج	۲۰
املت به شیوه فرانسوی	۲۳
املت قارچ	۲۴
نیمرو با سس	۲۵
نرگسی اسفناج	۲۶
نرگسی لوبیا سبز	۲۶
املت با تخم مرغ پخته	۲۷
باسیل تخم مرغ و سیب زمینی	۲۷
املت پنیر	۲۸

۲۸		خاگینه با کیوی و پسته
۲۹		خاگینه چند طبقه
۳۰		خاگینه با لیمو ترش و سیب
۳۰		کو کوی خاویار
۳۱		کو کوی بادمجان
۳۲		کروکت تخم مرغ
۳۲		کروکت کدو حلوائی
۳۳		کروکت سویا
۳۴		املت سوفله
۳۵		کو کوی سبزی با شیر و گردو
۳۶		کو کوی جعفری

بخش سوم :انواع سالاد

۳۸		سالاد معطر
۳۸		سالاد شیرین
۳۹		سالاد ماکارونی (ایتالیایی)
۴۰		سالاد برنج و لوبیای قرمز و جوانه گندم
۴۰		ساندویچ جوانه
۴۱		سالاد مارگریت

بخش چهارم: سسها

۴۳		سس تاتار
۴۴		سس ماست
۴۴		سس مایونز با سیب زمینی
۴۵		سس سفید آسان
۴۶		ماست میوها

- ۴۶ ماست با انواع سبزیجات (دیب)
- ۴۷ دسر با ماست آبگرفته
- ۴۷ ماست و خیار به شیوه بلغاری

بخش پنجم: انواع سوپها

- ۴۹ سوپ ذرت
- ۵۰ سوپ گوجه فرنگی
- ۵۱ سوپ ماهی
- ۵۲ سوپ جوجه به روش اسپانیا
- ۵۲ سوپ تره فرنگی
- ۵۲ پتاژ سبزی
- ۵۳ سوپ قارچ

بخش ششم: انواع کتلت

- ۵۵ کتلت عدسی
- ۵۶ کتلت برنج
- ۵۷ کوبیده چوبی با سو یا
- ۵۸ فلافل سویا

بخش هفتم: خورشتها و انواع تارت و چند پلو

- ۵۹ تارت سیب زمینی و پیاز و رب انار
- ۶۰ راگوی سیب زمینی با دال عدس

بخش هشتم: چند غذای متنوع

- ۶۳ کشک و بادمجان
- ۶۴ گسل میوه
- ۶۵ پنکیک غذای صبحانه
- ۶۶ کاچوری

۶۷		را تاتولی
۶۷		خوراک هندی با لویا سبز
۶۸		حلوا بمبئی
۶۹		کاری گل کلم
۷۰		اسپاگتی با سبزی
۷۰		اسپاگتی با پنیر
۷۱		طاس کباب با قارچ
۷۲		خورشت باقالا قاتق
۷۳		آش انار
۷۳		لازانیا
۷۴		خورشت فسنجان
۷۵		لویا پلو با سویا
۷۸		برنج پخته با قارچ و پنیر
۷۹		منابع

مقدمه:

غریزه گرسنگی از آغاز حیات انسان ذهن آدمی را به خود مشغول کرده و این هدف تا امروز ادامه دارد و می‌توان گفت که بسیاری از پیشرفتهای شگرف جوامع بشری در جهت مختلف مرهون این خواسته و غریزه ساده بوده است. پس از کشف آتش، روحیه تنوع طلبی و دست آفریننده انسان، وی را واداشت تا به غذاهای ساده و تکراری بسنده نکند و همواره در صدد یافتن غذاها و خوردنیهای تازه برآید گاه پاسخگویی به غریزه گرسنگی، که روزگاری به سادگی و از طریق استفاده از نباتات و گیاهان و گوشت خام حیوانات امکان پذیر بوده تدریجاً شکلی پیچیده به خود گرفته و از میان هنرهایی که با به پخت و پز سروکار دارد، طبخ غذاهای بدون گوشت برای خود جایگاهی ویژه و گسترده یافته است. و با توجه به عوامل بیرونی و نیز هدایتهای مصنوعی که انسان می‌تواند مدتی زندگی کند و با فعالیتهای جسمی و روحی بدر خود را در این دنیای خاکی کشت دهد اگر با دیدی عرفانی به غذا نگرسته و به اهداف و عجایب آن پی ببریم و این مسئله را درک نموده که خلقت انسان و طعام چگونه بوجود آمده بدین ترتیب هر کس می‌تواند به عشق وجود خود و غذای ورودی بدنش پی برد.

(فتبارک الله احسن الخالقین)