

۲

در جستجوی سلامتی

تندرستی

ایرانیان

آشنایی با غذاهای گیاهی، حیوانی و دریایی

www.ketab.ir

جمشید خدادادی

عضو جامعهٔ مخترعین و مبتکرین ایران

با مقدمهٔ دکتر محمد هادی مؤذن جامی

سرنشانه: خدادادی، جمشید، ۱۳۳۵
عنوان و نام پدیدآور: ارمغان تندرستی: آشنایی با غذاهای گیاهی، حیوانی، دریایی و نکتاتر میوه‌جات و سبزی‌جات.
مشخصات نشر: تهران: نای سینا، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری: ۵۲۸ ص: مصور (رنگی)، جدول: ۱۷×۲۴ س.م-
فروست: در جستجوی سلامتی: ۲.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۱۶-۷-۳
قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی: فیا،
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.
شناسه افزوده: مؤنن جامی، محمدحادی، ۱۳۲۲ - مقدمه‌نویس.
شناسه افزوده: عموشاهی، محسن، ۱۳۵۰ - ویراستار.
شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۸۱۹۵۵

ارمغان تندرستی

مؤلف: جمشید خدادادی
با مقدمه دکتر محمدحادی مؤنن جامی
ویراستاری، آماده‌سازی و بازبینی: محسن عموشاهی
امور هنری و صفحه‌آرایی: مریم خوش‌برس
طراح جلد: سارا انصاری
نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۴
شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۰۱۶-۷-۳
بها: ۳۰۰۰۰۰ ریال
همه حقوق محفوظ است. ©
Printed in Iran

این کتاب همراه با برجسب (هولوگرام) ضد جعل عرضه می‌گردد. لطفاً، به منظور حفظ حقوق ناشر و مؤلف، از دریافت کتاب فاقد برجسب خودداری فرمایید.



تشریفاتی سپنا

نشانی ناشر: تهران، صندوق پستی ۱۵۸۵۵/۴۴۹ تلفکس: ۸۸۴۷۸۰۳

مرکز پخش و توزیع: تهران، خیابان جمال‌زاده جنوبی، خیابان کلهر، پلاک ۱۹، واحد ۲
تلفن: ۶۶۱۲۱۷۹۷ - ۶۶۱۲۱۸۰۱ همراه: ۰۹۱۲۳۸۹۱۲۶۸

نشانی مؤلف: تهران، بزرگراه رسالت، روبه‌روی ایستگاه متروی علم و صنعت، خیابان دردشت،
بین اخلاقی و خاموشی، پلاک ۴۳۴
تلفن: ۷۷۲۷۵۵۹۵

فهرست مطالب

۲۷-۵۶

تقریظ

۳۱

نکاتی پیرامون تغذیه خوب

۳۵

جامع‌نگری اسلام در خصوص تغذیه

۳۶

نگاهی به آیات تغذیه در قرآن کریم

۵۰

دو نکته مهم تغذیه‌ای در دستورات اسلام

۵۶

درباره کتاب ارمغان تندرستی

۵۷-۶۶

مقدمه

۶۷-۷۶

فصل اول: نکات کلی آشپزی

۶۹

نکات لازم در مورد روغن‌ها

۶۹

نکات لازم در مورد طبخ برنج

۷۰

نکات لازم در مورد طبخ بادمجان

۷۰

نکات لازم در مورد طبخ حبوبات

۷۰

نکات لازم در مورد ساییدن کشک

۷۱

نکات لازم در مورد تهیه سالاد

۷۱

نکات لازم در مورد نکاتار میوه‌ها

۷۱

نکات لازم در مورد تهیه مرباجات

۷۱

نکات لازم در مورد خشک کردن سبزی‌جات

۷۲

نکات لازم در مورد خشک کردن میوه‌جات

۷۲

نکات لازم در مورد سفره‌آرایی

۷۳	نکات لازم در مورد خشک کردن بامیه
۷۳	نکات لازم در مورد دستگاه خشک کن
۷۳	نکات لازم در مورد ظروف غذا
۷۳	نکات لازم در مورد هنر آشپزی
۷۴	نکات لازم در مورد شیرینی جات
۷۵	نکات لازم در مورد نوشیدنی های گرم
۷۵	نکات لازم در مورد سُس ها
۷۵	نکات لازم در مورد نگهداری شاه توت
۷۶	نکات لازم در مورد پوست کندن گوجه فرنگی
۷۶	سخنی در مورد «جا افتادن غذا»
۷۶	سخنی در مورد اندازه پیمانه

۷۷-۹۸

فصل دوم: پلوها

۷۹	پلوی ساده
۸۰	کلم پلوی برگ
۸۱	کلم پلوی قُمری
۸۱	کلم پلوی گُل
۸۲	لوبیا پلو (۱)
۸۳	لوبیا پلو (۲)
۸۴	نخود فرنگی پلو
۸۴	زیره پلو
۸۵	شوید باقالی پلو
۸۶	سبزی پلو
۸۷	ماش پلو
۸۷	والک پلو
۸۸	شوید پلو با ماش

۸۹	ماش پلو با لوبیا چشم بلبلی
۹۰	عدس پلو با کشمش
۹۱	گوجه پلو
۹۲	استانبولی پلو
۹۲	دم پختک
۹۳	رشته پلو
۹۴	زیره پلو با نخود فرنگی
۹۵	زرشک پلو، مخصوص
۹۶	آلبالو پلو، مخصوص
۹۷	بابونه پلو

۹۹-۱۱۶

فصل سوم: خورش های گیاهی

۱۰۱	خورش فسنجان
۱۰۲	خورش قورمه سبزی
۱۰۳	خورش کرفس
۱۰۴	خورش کنگر
۱۰۴	خورش ریواس
۱۰۵	خورش کدو و بادمجان (۱)
۱۰۶	خورش کدو و بادمجان (۲)
۱۰۷	خورش قیمه
۱۰۸	خورش قیمه بادمجان
۱۰۹	خورش گوجه فرنگی
۱۰۹	خورش لپه باقالی سبز
۱۱۰	خورش آلو اسفناج با قارچ صدفی
۱۱۱	خورش بامیه
۱۱۲	خورش قیمه بوشهری

۱۱۳

خورش به

۱۱۴

خورش لوبیاسبز

۱۱۷-۱۴۶

فصل چهارم: خوراک‌های گیاهی

۱۱۹

خوراک سبزی جات

۱۲۰

خوراک لوبیاچیتی با گندم و سُس مخصوص

۱۲۱

خوراک لوبیاچیتی با بلغور

۱۲۲

خوراک سیبزمینی مخصوص

۱۲۳

خوراک قارچ صدفی مخصوص

۱۲۴

خوراک قارچ صدفی

۱۲۵

خوراک کدو بادمجان

۱۲۶

خوراک کشک و بادمجان

۱۲۷

خوراک کله جوش مخصوص

۱۲۸

خوراک حلیم بادمجان (۱)

۱۲۹

خوراک حلیم بادمجان (۲)

۱۳۰

خوراک تاس کباب

۱۳۲

خوراک یتیم‌چه

۱۳۳

خوراک لوبیا کشاورزی

۱۳۴

خوراک عدسی

۱۳۴

خوراک نخودک

۱۳۵

خوراک حبوبات

۱۳۶

خوراک لوبیا سویا

۱۳۷

خوراک حلیم گندم

۱۳۸

خوراک میرزا قاسمی

۱۳۹

کوفته

۱۴۰

آب گوشت گیاهی

۱۴۱	کباب گیاهی
۱۴۲	کباب بادمجان (۱)
۱۴۳	کباب بادمجان (۲)
۱۴۴	خوراک نرگسی
۱۴۵	کباب قارچ صدفی

فصل پنجم: دلمه‌ها ۱۴۷-۱۵۲

۱۴۹	دلمه فلفل و بادمجان و گوجه‌فرنگی
۱۵۱	دلمه کلم برگ
۱۵۱	دلمه برگ مو

فصل ششم: کتلت‌ها ۱۵۳-۱۶۲

۱۵۵	کتلت با سس ارده
۱۵۶	کتلت لوبیا سویا
۱۵۸	فلافل با سس ارده
۱۵۹	کتلت شامی
۱۶۰	کتلت دال عدس

فصل هفتم: سمبوسه‌ها ۱۶۳-۱۶۸

۱۶۵	سمبوسه فلفل دلمه‌ای
۱۶۶	سمبوسه قارچ صدفی
۱۶۸	سمبوسه سبزی جات

فصل هشتم: آش‌ها ۱۶۹-۱۸۲

۱۷۱	آش جوی مخصوص
۱۷۳	آش گندم

۱۷۴	آش بلغور
۱۷۵	آش آب غوره
۱۷۶	آش آلو (۱)
۱۷۶	آش آلو (۲)
۱۷۷	آش اوماج
۱۷۸	آش شله قلم کار
۱۸۰	آش گوجه سبز
۱۸۱	آش سبزی جات

۱۸۳-۱۹۶

فصل نهم: سوپ‌ها

۱۸۵	سوپ دال عدس
۱۸۶	سوپ جو
۱۸۷	سوپ تره فرنگی (۱)
۱۸۸	سوپ تره فرنگی (۲)
۱۸۹	سوپ سبزی جات
۱۹۰	سوپ شلغم
۱۹۰	سوپ کرفس
۱۹۱	سوپ نخود فرنگی
۱۹۲	سوپ پیازچه
۱۹۳	سوپ کلم بروکسل
۱۹۴	سوپ گندم
۱۹۵	سوپ مارچوبه

۱۹۷-۲۱۶

فصل دهم: سالادها

۲۰۰	سالاد کاهو
۲۰۱	سالاد کرفس

۲۰۲	سالاد فصل
۲۰۳	سالاد مخصوص (۱)
۲۰۴	سالاد مخصوص (۲)
۲۰۵	سالاد جوانه‌ها
۲۰۶	سالاد بخارپز با سُس مخصوص
۲۰۶	سالاد الویه
۲۰۸	سالاد جعفری
۲۰۸	سالاد بروکلی
۲۰۹	سالاد گوجه‌فرنگی
۲۱۰	سالاد سبزی جات
۲۱۱	سالاد میوه‌جات زمستانی
۲۱۲	سالاد میوه‌جات تابستانی
۲۱۳	سالاد زیتون
۲۱۴	سالاد حبوبات با سُس مایونز گیاهی
۲۱۴	سالاد سبزی جات پخته

۲۱۷-۲۲۴

فصل یازدهم: جوانه‌ها

۲۲۰	جوانه گندم
۲۲۱	جوانه ماش
۲۲۱	جوانه بذر یونجه (آلفا آلفا)
۲۲۲	جوانه نخود خام
۲۲۲	جوانه سنگک
۲۲۲	جوانه جوی دوسر
۲۲۳	جوانه عدس
۲۲۳	جوانه جوی معمولی

۲۲۵-۲۳۸

فصل دوازدهم: سُس‌ها

۲۲۸	سُس اَرده (۱)
۲۲۹	سُس اَرده (۲)
۲۳۰	سُس اَرده (مخصوص سالاد)
۲۳۰	سُس اَرده با جوانه نخود
۲۳۱	سُس مایونز سفید
۲۳۲	سُس صورتی
۲۳۳	سُس هزار جزیره
۲۳۳	سُس جوانه گندم (۱)
۲۳۴	سُس جوانه گندم (۲)
۲۳۵	سُس کِچاب
۲۳۵	سُس لیموترش
۲۳۶	سُس گوجه فرنگی
۲۳۷	سُس گوجه سبز
۲۳۷	سُس قارچ صدفی
۲۳۸	سُس کلم برگ سفید

۲۳۹-۲۴۸

فصل سیزدهم: دسرها

۲۴۱	حلوای رطب سیاه
۲۴۲	حلوای رطب زرد
۲۴۳	حلوای خرماي خشت و کنار تخته
۲۴۳	حلوای مخصوص جوانه گندم
۲۴۴	حلوای مخلوط
۲۴۵	دسر کدو حلوايي
۲۴۶	دسر هويچ فرنگي
۲۴۶	فرنی مخصوص
۲۴۷	فرنی مخصوص با شیر بادام