

سید ا جنت دوست
نوشتہ بنی ہا و سرد و گرم

www.ketab.ir

www.ketab.ir

جنت‌دوست، سمیرا، ۱۳۴۹ -

نوشیدنی‌های سرد و گرم سمیرا جنت‌دوست/ تألیف سمیرا جنت‌دوست

تهران، پانیز مهر ایرانیان، ۱۳۹۶.

۳۲۰ ص.: مصور (رنگی)؛ جدول (رنگی)

مجموعه کتاب‌های آموزشی پانیز

۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۸-۱-۱

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیفا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

موضوع: آشامیدنی‌ها -- طرز تهیه

Beverages -- Recipes موضوع:

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ ن ۹ ج ۸۱۵/ TX

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۲

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۴۸۳۲۴۱۶

مجموعه کتاب‌های آموزشی سمیرا جنت دوست

نام کتاب: نوشیدنی‌های سرد و گرم سمیرا جنت دوست

تألیف: سمیرا جنت دوست

ناشر: پانیز مهر ایرانیان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

ویراستار علمی: دکتر عزیزه مایونی راد، مینا جوادی

ویراستار فنی: همت شیروانه ده

مدیر هنر: سمیرا جنت دوست

عکس: محمدرضا نیش

طراح، گرافیک: هسما علی احمدی

لیتوگرافی: پارسا

چاپ: چکاد

نظارت فنی چاپ: سعید یگما

مدیر فروش: سینا باهمت

صحافی: علی

مرکز پخش

تهران، ونک، خیابان گاندی، تقاطع همت، نیش کوچه هشتم

پلاک ۶۴، واحد B2 مؤسسه پانیز مهر ایرانیان

تلفن و نمابر: ۰۲۱-۴۲۶۱۳

www.panizcook.org

توجه: تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف است. هر گونه باز نشر، تکثیر و چاپ تمام یا قسمتی از این اثر به انواع مختلف کاغذی یا الکترونیک و همچنین استفاده از عکس‌های این کتاب و نیز استفاده از محتوا در شبکه‌های اجتماعی و صداوسیما بدون اجازه کتبی از مؤلف/ناشر، اکیدا ممنوع بوده و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

©All rights reserved

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۳۸-۱-۱

او خوب می‌داند چه وقت و چطور دستت را بگیرد؛ پس از دو سال قلم به دست می‌گیرم تا پیشگفتار کتاب جدیدم را بنویسم. روزی که تصمیم گرفتم تجربیاتم را مکتوب کنم، به شانزده مجموعه کتاب فکر می‌کردم. امروز با گذشت بیش از دو سال از چاپ کتاب کیک و شیرینی‌های تر که ششمین عنوان از مجموعه کتابهایم بود، می‌گذرد و من در این مدت حتی لحظه‌ای به تألیف کتاب جدید فکر نکردم. علت آن عاینده نکردن حق کپی‌رایت و احترام نگذاشتن به حقوق مؤلف است.

با جرأت می‌توانم بگویم حتی کسب مقام اول جهان برای سه سال پیاپی هم انگیزهی خوبی برای ادامه کار نبود. بعضی وقتها به دلیل وفات یا اینها نیاز است تا وقتی که از کار خسته شده‌ای و انگیزه‌ی برای ادامه کار نداری، دستت را بگیرد و بلندت کند. گاهی این انرژی و انگیزه، از جایی که حتی تصورش را هم نمی‌کنی به تو می‌رسد. شاید از دیدن و بوییدن یک شاخه گل، لمس نسیم صبحگاهی، بوی خاک، بوی بهار، یک لبخند، یک نگاه و یا ... کسی یا چیزی را سر راهت قرار می‌دهد. تا بتوانی ادامه دهی و من به این جمله ایمان دارم: اگر قرار است چیزی با دست تو صورت گیرد، هرچقدر هم راه سخت و ناهموار باشد، مطمئن باش این کار انجام خواهد شد، چرا که او حریف ندان چه وقت و چطور دستت را بگیرد.

سمیرا خجسته
بیست و سوم مردادماه خرداد و یصدد و نود و پنج خورشیدی

به نام یکتای بی همتا

عده‌ای محدود از اندیشه‌های بزرگ برای سهو ساختن ملتی کافی است. وقتی سخن از عظمت و شکوه فرهنگ و تمدن باستان می‌شنویم، نمادی از جاودانگی تاریخ و تأثیر آن بر سرنوشت امروز جوامع بشری را به خوبی می‌بینیم. تمدن پویای بشری همواره قهرمانانی از جنس تفکر، آداب و فرهنگ را در بستر آسمانی خود پرورش و پرواز داده است که هر کدام نمادی از جاودانگی و فرزاندی و دلگوا "خاربات بی پایان آن بوده‌اند. جهش برای زرنگاری هر تمدنی، به پشتوانه اندیشه‌های بزرگ اتفاق می‌افتد که بودن را دلیل زندگی می‌دانند و عشق و آرمان‌های انسانی را دلیلی بر وقایع آن. در راستای همین تفکر متعالی و رسیدن به جاودانگی اندیشه‌های تمدن‌ساز و بازخوانی کتیبه‌های خرد و مهرورزی و شور بی پایان آفرینندگان آن در سرزمین آفتاب و مهر و هنر و ... ایران! ما بنیانگذاران مؤسسه بین‌المللی آموزشی، پژوهشی و فرهنگی پانزدهم ایران به یاری خداوندگار نور و باران به پا خواسته‌ایم تا بر سرود تمدن فاخر ایران زمین برای پیوستن به رؤیاهای ماندگار هیختگی جاودانه و ماندگار بسراییم. این مؤسسه که حاصل بیش از دودهمه فعالیت عملی، پژوهشی، آموزشی در حوزه فرهنگ و تمدن و میراث هنرهای آئینی است، به هدف رسیدن به اندیشه‌های زیر، پای به عرصه فعالیت و واژه جاری گذارده است:

- ۱ شناخت، بازیابی و واکاوی تمدن هزاره‌های فاخر سرزمین ایران و انتشار آن
- ۲ ایجاد بستر و پشتوانه تخصص برای پژوهشگران و علاقمندان عرصه بازشناسی میراث کهن و ماندگار ایران زمین
- ۳ تعریف و تشکیل "ان-جی-او"های مشارکت‌پذیر و فعال در عرصه میراث فرهنگی هنر و - حوزه‌ای مرتبط با آن

۴ بسط و گسترش حوزه مطالعه میراث فرهنگی و صنایع دستی با تهیه و انتشار مجلات، پژوهشنامه‌ها و کتب مستند و علمی و تهیه و تدوین انواع برنامه‌ها، فیلم‌ها و نرم‌افزارهای آموزشی و پژوهشی با همکاری، اساتید و برجستگان این عرصه

۵ مطالعه، تحقیق، تنظیم و انتشار مجموعه دایره‌المعارف فرهنگ و تمدن فاخر ایرانیان در حوزه صنایع غذایی، آشپزی و شیرینی‌پزی که با عنایت به گستره عظیم فرهنگی و قومیتی و آداب و رسوم بی‌پایان و فراوان سرزمین بزرگمان «ایران» با سابقه بسیار برجسته و ماندگار و به عبارت دیگر «علم» برای سایر تمدن‌ها، می‌تواند ارزشی ویژه و ماندگار و جلوه‌ای پر افتخار، با شکوه و دست‌نیافتنی باشد.

جلوه‌گاه پویایی این اثر و مجلدات دیگر آن که به صورت منظم و درخور شأن این فرهنگ و تمدن نام‌آوران تهیه، تدوین و انتشار یافته، سال ۲۰۱۴، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ در معتبرترین و مهم‌ترین مسابقه کتاب‌های آشپزی جهان (Gourmand Awards) مقام اول جهان را بین ۲۹ هزار عنوان کتاب به بین ۲۰ کشور به خود اختصاص داد و سال ۲۰۱۵ مقام اول بهترین کتاب آشپزی ۲۰ سال این مسابقات را نیز در میان کتاب‌های آشپزی برتر جهان دریافت نمود و سال ۲۰۱۷ توانست به عنوان سومین انتشارات برتر جهان در این مسابقه انتخاب شود.

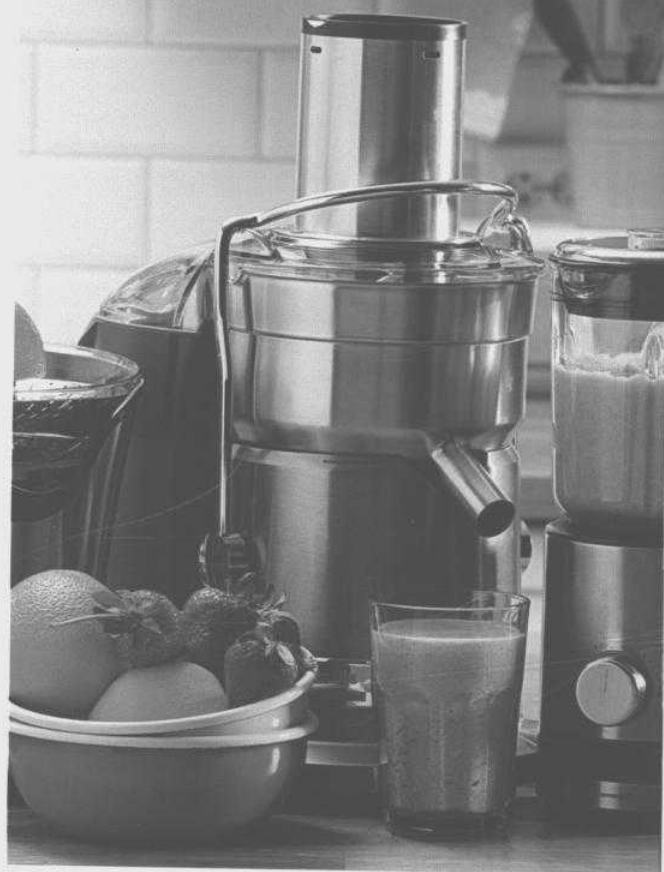
اکنون خدا را شاکریم و به خود می‌بالیم که توانسته‌ایم نام کشورمان ایران را در بالاترین قله افتخارات جهان ببینیم. ما را که وامداران ماندگاری این خرد و شعور بی‌پایانیم، در بستر آرام آیش‌های زیباترین پذیرا بوده و منتظر شکوفایی آتی این مؤسسه باشید.

ارادتمند شما

سمیرا حبیب‌دوست

مدیرعامل مؤسسه بین‌المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی

پانیز مهر ایرانیان

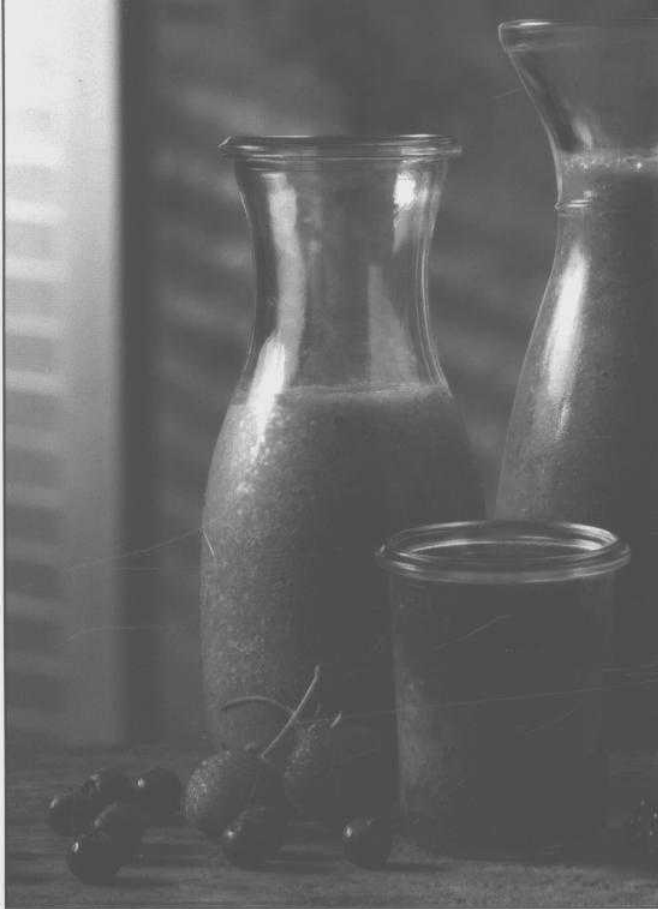


۲۷	لوازم مورد نیاز	نوشیدنی‌های سرد و گرم سمیرا جنت دوست
۲۸	دستگاه آبمیوه‌گیری	معرفی مولف
۳۰	دستگاه مخلوط‌کن	پیش‌گفتار
۳۱	دستگاه آب پرتقال‌گیری	معرفی موسسه
۳۲	ایزار کار	خوش آمد
۳۶	شناخت مواد	
۴۰	مرکبات	
۴۲	میوه‌های باغی و درختچه‌دار	
۴۶	توت‌ها	
۵۲	میوه‌های خشک	
۵۴	نقش آبمیوه‌ها در رژیم غذایی سالم	
۵۶	ویتامین‌ها	
۵۸	مواد معدنی	
۶۰	نگهداری آبمیوه‌ها	
۶۳	سبزیجات	
۷۴	جوانه‌ها	
۷۸	گیاهان دم‌کردنی	
۸۱	ادویه‌های آشپزی	
۸۲	آجیل‌ها و دانه‌ها	
۸۶	لبنیات	
۸۸	شیرهای جایگزین	
۹۰	مواد فریزری، مواد خامه‌ای کم‌چرب، تخم‌مرغ	
۹۲	شیرین‌کننده‌ها	



۱۱۲	دمنوش میوه به
۱۱۴	دمنوش برگ به لیمو
۱۱۴	شربت برگ به لیمو
۱۱۶	شربت خاکشیر و گلاب با آلوئه‌ورا
۱۱۶	شربت خاکشیر با آمیوه
۱۱۶	شربت خاکشیر و گلاب
۱۱۸	خوشاب میوه‌های خشک
۱۱۸	آب آلو
۱۲۰	تخم شربت
۱۲۲	شربت نعنا و بابونه
۱۲۴	شربت گل گاوزبان با چای ترش
۱۲۴	موکتل میوه با تخم شربت و خاکشیر
۱۲۵	چای باغچه
۱۲۵	شربت زرشک و عناب
۱۲۶	نوشیدنی پنیرک و اسطوخودوس
۱۲۸	شیربادام با یخ چای
۱۲۸	شربت گلاب با یخ زعفران
۱۳۰	آیس تی تایلندی
۱۳۱	نوشیدنی اسطوخودوس و پرتقال

۹۵	دمنوش و شربت
۹۶	چای
۹۸	دمنوش دارچین و زنجبیل
۹۸	دمنوش دارچین
۹۸	دمنوش زنجبیل
۹۸	دمنوش سیب و دارچین
۱۰۰	دمنوش گل گاوزبان و آلبالو
۱۰۰	دمنوش گل گاوزبان
۱۰۰	دمنوش گل گاوزبان و لیمو عمانی
۱۰۲	دمنوش نعنا و بابونه
۱۰۲	دمنوش بابونه و برگ به لیمو
۱۰۲	دمنوش ریحان
۱۰۴	چای ترش و اسطوخودوس
۱۰۴	شربت چای ترش
۱۰۶	دمنوش هل دارچین و زعفران
۱۰۸	دمنوش میوه خشک و ادویه
۱۱۰	دمنوش آلبالو
۱۱۰	دمنوش زرشک آبگیری
۱۱۰	دمنوش آلبالو و زرشک



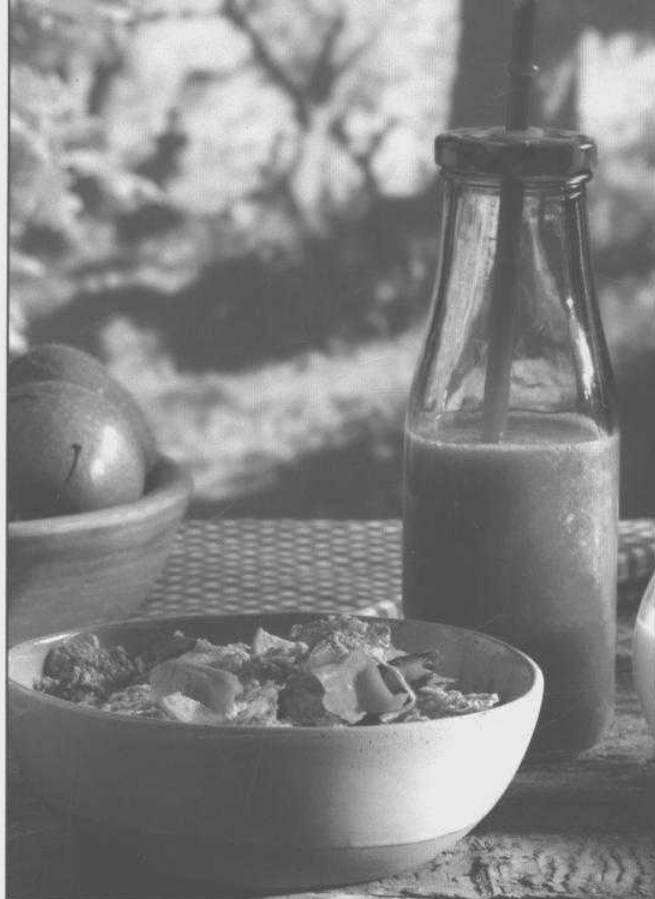
- ۱۴۳ اسموتی چغندر و هویج
 ۱۴۳ نوشیدنی شاه توت، سیب و کرفس
 ۱۴۴ نوشیدنی جنسان
 ۱۴۶ نوشیدنی زنجبیلی
 ۱۴۷ نوشیدنی گوجه فرنگی و هویج
 ۱۴۸ اسموتی توت فرنگی و چیلی
 ۱۴۸ اسموتی سیب و چیلی
 ۱۴۸ نوشیدنی ترن ترن، گوجه فرنگی و فلفل
 ۱۴۹ اسموتی هویج، پرتقال و چیلی
 ۱۴۹ نوشیدنی کرفس، هویج و پرتقال
 ۱۵۰ موکتل خیار و لیموناد
 ۱۵۰ نوشیدنی هویج و انگور

- نوشیدنی ویتامینه
 ۱۳۱ اسموتی آوکادو و آناناس
 ۱۳۴ اسموتی سیب و آوکادو
 ۱۳۵ نوشیدنی بروکلی و سیب
 ۱۳۵ نوشیدنی بروکلی، سیب و هویج
 ۱۳۶ نوشیدنی زرد آلو، هویج و اسفناج
 ۱۳۸ نوشیدنی سالاد مخلوط
 ۱۴۰ نوشیدنی مارچوبه و کرفس
 ۱۴۰ نوشیدنی رژیمی
 ۱۴۱ اسموتی موز و اسفناج با بذرکتان
 ۱۴۱ نوشیدنی کاهو و آناناس
 ۱۴۲ اسموتی چغندر و چیلی
 ۱۴۲ نوشیدنی چغندر و زنجبیل



۱۶۲	اسموتی ملون و موز
۱۶۳	موکتل توت فرنگی و سیب
۱۶۳	موهیتو
۱۶۴	موهیتو انبه
۱۶۴	نوشیدنی توت فرنگی و انگور
۱۶۵	اسموتی انبه و توت فرنگی
۱۶۵	اسموتی انبه و آناناس
۱۶۶	نوشیدنی کیوی و زنجبیل
۱۶۸	لیموناد
۱۶۸	اسموتی پرتقال، انبه و توت فرنگی
۱۶۹	اسموتی سیب و انبه
۱۶۹	نوشیدنی مرکبات
۱۷۰	اسموتی سیب، آناناس و زنجبیل
۱۷۰	اسموتی گلابی، آناناس و زنجبیل

۱۵۳	نوشیدنی ترکیبی
۱۵۴	نوشیدنی طالبی و زنجبیلی
۱۵۸	نوشیدنی طالبی نعنائی
۱۵۸	نوشیدنی توت فرنگی، انگور و گیلان
۸۶	لیموناد هندوانه
۱۱۷	نوشیدنی هندوانه، شاه توت و گیلان
۱۵۷	نوشیدنی پرتقال، خیار و شاه توت
۱۵۸	اسموتی توت فرنگی و آناناس
۱۵۸	موکتل گریپ فروت و رزماری
۱۵۹	نوشیدنی شاه توت و آناناس
۱۵۹	نوشیدنی آلبو عطر آویشن
۱۶۰	نوشیدنی سیب و شاه توت
۱۶۰	نوشیدنی سیب و آلبالو
۱۶۲	اسموتی پرتقال و انبه
۱۶۲	اسموتی کیوی و انبه

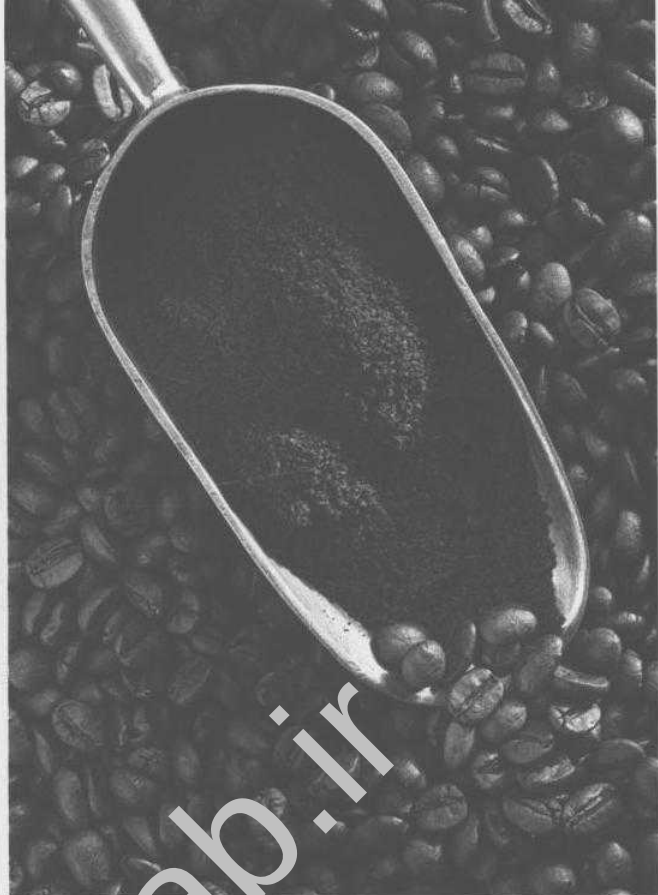
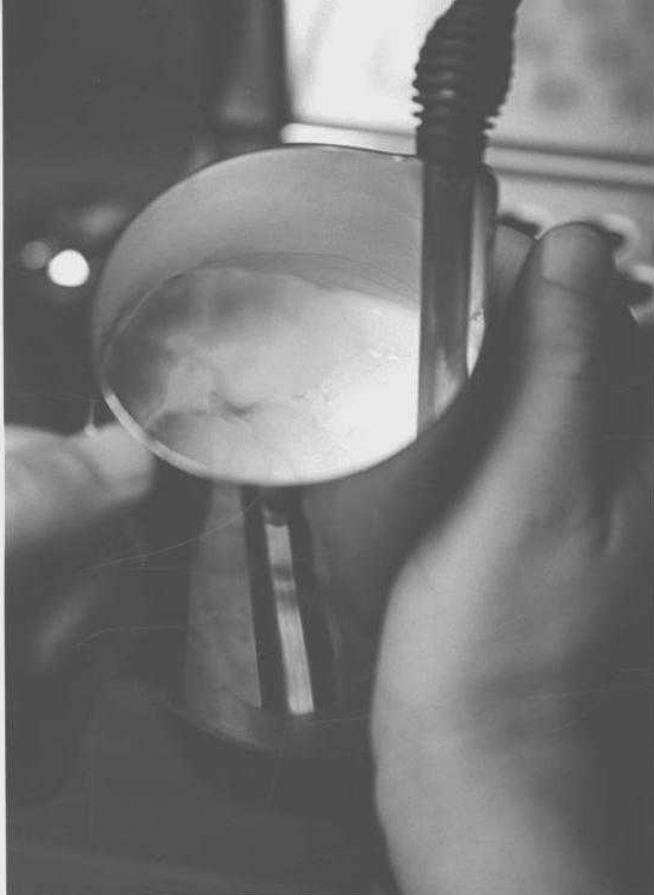


۱۸۵	نوشیدنی صبحانه
۱۸۶	نوگات آجیلی
۱۸۸	اسموتی پنیر با انگور
۱۸۸	نوشیدنی آوکادو و موز
۱۸۹	اسموتی آناناس، موز و نارگیل
۱۸۹	نوشیدنی پرتقال، آناناس و انبه
۱۹۰	نوشیدنی بستنی با میوه
۱۹۲	اسموتی شلغم و موز
۱۹۲	اسموتی موکا با خرما
۱۹۳	اسموتی موز و دارچین
۱۹۳	اسموتی توت فرنگی و انبه
۱۹۴	نوشیدنی با غلات صبحانه
۱۹۶	نوشیدنی موز و خرما
۱۹۸	نوشیدنی صبحانه مفصل

۱۷۱	نوشیدنی شکلاتی
۱۷۴	میلک شیک دابل چاکلت
۱۷۶	اسموتی شکلات سفید و توت فرنگی
۱۷۶	اسموتی شکلات و فندق
۱۷۷	اسموتی کره بادام زمینی و شکلات
۱۷۷	هات چاکلت تلخ
۱۷۸	گرانیتای شکلات و نارگیل
۱۸۰	شکلات اسپایسی
۱۸۰	اسموتی شکلات و چیلی
۱۸۱	اسموتی کره بادام زمینی و فندق
۱۸۱	اسموتی موکا
۱۸۲	نوشیدنی شکلات تلخ با بستنی



۲۱۹	نوشیدنی با بستنی	۲۰۱	نوشیدنی کودک
۲۲۰	نوشیدنی کرم کاستارد توت‌فرنگی	۲۰۲	اسموتی زردآلو و بادام
۲۲۲	میلک‌شیک مارزپیان و پرتقال	۲۰۳	اسموتی توت‌فرنگی و کیوی
۲۲۲	لاسی انبه	۲۰۴	اسموتی بیسکویت و بستنی
۲۲۳	نوشیدنی توت‌فرنگی، آناناس و موز	۲۰۵	اسموتی پرتقال و موز
۲۲۳	اسموتی توت‌فرنگی و بذرکتان	۲۰۶	آیس‌پک موز و آناناس با پاستیل
۲۲۴	میلک‌شیک زنجبیل و گلابی	۲۰۷	نوشیدنی ژله‌ای
۲۲۶	اسموتی سیب و کارامل	۲۰۸	ژله میوه طبیعی
۲۲۶	میلک‌شیک شکلاتی	۲۰۹	میلک‌شیک کیت‌کت
۲۲۶	میلک‌شیک، میو	۲۱۰	اسموتی توت‌فرنگی، موز و هلو
۲۲۷	میلک‌شیک موز، کاراملی	۲۱۱	اسموتی توت‌فرنگی و موز
۲۲۷	میلک‌شیک برنجی شکلاتی	۲۱۲	اسموتی انبه و موز
۲۲۸	میلک‌شیک رزماری و ماکارون	۲۱۳	نوشیدنی سیب و انگور
۲۲۹	شیک ادویه، موز و چای	۲۱۴	لیموناد قرمز
۲۳۰	میلک‌شیک وانیل	۲۱۵	نوشیدنی مارشمالو
۲۳۰	سیروپ توت‌فرنگی	۲۱۶	میلک‌شیک بادام و مارشمالو
			نوشیدنی راحت‌الحلقوم
			شیک استوایی



۲۶۵	نوشیدنی با قهوه	۲۳۱	قهوه
۲۶۶	قهوه اسپرسو	۲۳۴	درباره قهوه
۲۷۰	آمیگانو	۳۰۰	بسته‌بندی و نگهداری
۲۷۲	ریسترتو	۱۳۸	امتحان کردن آب
۲۷۲	لانگو	۲۳۹	رست (برشته) کردن قهوه
۲۷۴	کوبدو	۲۴۰	آسیاب کردن قهوه
۲۷۶	اسپرسو مکن	۲۴۴	دستگاه اسپرسوساز
۲۷۸	ماکیاتو	۲۴۶	دستگاه فیلتردار برقی
۲۸۰	کاپوچینو	۲۴۸	موکاپات
۲۸۲	فلت وایت	۲۵۰	فرنچ پرس
۲۸۴	کافه لاتِه	۲۵۲	ایبریک
۲۸۵	برو	۲۵۴	همه چیز در مورد شیر برای قهوه
		۲۵۶	مراحل کف شیر
		۲۶۳	پرسش و پاسخ‌های مربوط به قهوه



۳۰۳	کافه لاتِه اگ ناگ	۲۸۶	کافه موکا
۳۰۴	فراپه موکا	۲۸۸	هات موکا
۳۰۴	سس شکلات	۲۹۰	کوپي جاهاه
۳۰۶	آفوگاتو	۲۹۲	قهوه اسپایسی
۳۰۸	قهوه با شیر و عسل	۲۹۴	سایفون اسپایسی
۳۰۸	سس کارامل	۲۹۶	قهوه ترک
۳۱۰	آیسر لاتِه	۲۹۸	کافه اوله
۳۱۰	آیسر لاتِه با شکلات	۳۰۰	قهوه فیلتری
۳۱۲	فراپه نسکافه و دارچین	۳۰۱	بنانا اسپلیت
۳۱۳	میلک شیک موز و قهوه	۳۰۲	قهوه کاراملی
۳۱۴	فراپه شکلات و عسل	۳۰۲	کافه گلاسِه با قهوه ترک
		۳۰۳	گرانیتای موکا
			کافه مارش مالو

به کتاب نوشیدنی‌های سمیرا جنت‌دوست از مجموعه کتاب‌های آموزشی انتشارات پانید خوش آمدید. در این کتاب، شما را با دنیای جدیدی از انواع نوشیدنی‌های سرد و گرم آشنا می‌کنم تا بتوانید به راحتی آن‌ها را آماده کرده و از خواص معجزه‌آسای گیاهان دارویی (دمنوش‌ها)، دانه‌ها، سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.

این روزها نگرش ما نسبت به حفظ سلامتی‌مان تغییر کرده است، استفاده از فست‌فودها و غذاهای آماده و عوارض و بخرپ ناشی از مصرف بی‌رویه آن‌ها باعث شده است که توجه بیشتری به عادات غذایی صحیح داشته باشیم؛ که این موضوع ما را به سوی استفاده از محصولات ارگانیک و پرخاصیت هدایت می‌کند. یکی از روش‌های ساده دستیابی به این مهم، مصرف پنج وعده در روز از میوه‌ها و سبزیجات تازه به منظور تامین ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه می‌باشد و یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای استفاده از میوه‌ها و سبزیجات، تهیه نوشیدنی‌های سالم توسط آن‌هاست.

در این کتاب به شما کمک خواهیم کرد تا بتوانید از ترکیب طعم‌های ترش، شیرین، شور و تند طعم‌های جدیدی بسازید و در طول روز به صورت گرم یا سرد میل کنید و لذت ببرید. همچنین بتوانید از خواص معجزه‌آسای تمامی میوه‌ها و سبزیجات به راحتی استفاده کنید. به عنوان مثال یک نوشیدنی کرفس به اندازه یک لیوان آب آناناس، طالبی یا پرتقال خوشمزه نیست. اما با ترکیب آب کرفس با آب آناناس، گلابی یا زنجبیل طعم کاملاً متفاوتی را تجربه خواهید کرد.

مصرف این نوشیدنی‌های ترکیبی شما را با انواع جدیدی از طعم‌ها و مزه‌های مختلف آشنا می‌کند و به شما کمک خواهد کرد که میزان بالایی از ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدنتان را تأمین کنید.

