

آشپزی آسان برای دانشجویان، همراه نکات دارویی



نویسندگان: مریم شرفی، فرنوش فتن

سوسن نعمت الهی، عباس پاک نهاد

بهار ۱۳۹۵

آشپزی آسان برای دانشجویان به همراه نکات دارویی

عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی آسان برای دانشجویان، همراه نکات دارویی / نویسندگان فرنوش فنون ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: کوروش چاپ، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۶ ص.: مصور (رنگی).
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۲-۷۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: نویسندگان فرنوش فنون، سوسن نعمت‌الهی، مریم شرفی، عباس پاک‌نهاد.
موضوع	: آشپزی
موضوع	: گیاهان دارویی
شناسه افزوده	: فنون، فرنوش، ۱۳۵۱ -
رده بندی کنگره	: ۶۳۹.۲۷۵۲X /۱۱۵
رده بندی دیویی	: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۰۸۵۶۵۱



آشپزی آسان برای دانشجویان، همراه نکات دارویی

نویسندگان: مریم شرفی، فرنوش فنون، سوسن نعمت‌الهی، عباس پاک‌نهاد

ناشر: انتشارات کوروش چاپ

مدیر تولید: کوروش خراسان زاد

صفحه آرایی: مرتضی عبدالعلی زاده زنجانی

طراح روی جلد: نسیم آتشین جان

چاپ اول: بهار ۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

بها: ۲۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۲۲-۷۸-۰

حقوق چاپ برای ناشر محفوظ است.

آدرس: تهران، خیابان شریعتی، ابتدای خیابان ملک، بن بست میر مجتهدی، پلاک ۴، طبقه ۱، واحد ۲

شماره تماس: ۷۷۶۴۹۰۴۷ - ۷۷۶۸۵۱۹۶ - ۷۷۶۸۵۱۶۴ همراه: ۰۹۱۲۱۴۳۸۱۱۵

Koorosh.chap@gmail.com

Koorosh۹۳.persianblog.ir

مقدمه ۱۱

انواع اسپاگتی ۱۲

۱. اسپاگتی با سیریا ۱۳

۲. اسپاگتی با سیریات ۱۷

۳. اسپاگتی با تن ماهی ۲۰

۴. ماکارونی با تن ماهی ۲۲

انواع سس و سالاد ۲۴

۵. سس سفید ۲۵

۶. سس بشامل ۲۶

۷. سس رژیمی ۲۷

۸. سس قارچ ۲۸

۹. سس مایونز ۲۹

۱۰. سس گوجه فرنگی ۳۱

۱۱. سالاد کلم برگ سفید ۳۲

۱۲. سالاد لوبیا سبز ۳۵

۱۴. سالاد نخود سبز ۳۹

۱۵. سالاد زیتون با گوجه فرنگی ۴۱

۱۶. سالاد سیب زه بی رنگ رنگ ۴۴

۱۷. سالاد کرفس و گریو ۴۶

۱۸. سالاد ماکارونی ۴۸

۱۹. سالاد فلفل دلمه ای ۴۹

۲۰. سالاد الویه ۵۰

۲۱. سالاد گرم سبزیجات ۵۱

۲۲. سالاد قارچ و سیب زمینی ۵۲

۲۳. سالاد کورن ۵۳

۲۴. سالاد ماهی تن و تخم مرغ سفید ۵۴

۲۵. سالاد سیب زمینی و لوبیا سبز ۵۵

۵۶..... **انواع خوراک**

۵۷..... ۲۶. سالاد کورن

۵۸..... ۲۷. خوراک سیب زمینی با اسفناج

۵۹..... ۲۸. خوراک قارچ و ذرت

۶۱..... ۲۹. خوراک لاله تند

۶۴..... ۳۰. خوراک کدو با سبزیجات

۶۵..... ۳۱. خوراک شنسل مرغ آماده

۶۶..... ۳۲. خوراک گل کلم و بروکلی

۶۸..... ۳۳. خوراک ماهی تن دودی

۶۹..... ۳۴. خوراک کنگر

۷۱..... **انواع سوپ**

۷۲..... ۳۵. سوپ جو

۷۳..... ۳۶. سوپ ذرت

۷۴..... ۳۷. سوپ سبزی

۳۸. سوپ عدسی ۷۵
۳۹. سوپ باقلا سبز ۷۶
۴۰. سوپ لوبیا سبز ۷۷
۴۲. سوپ قارچ و کرفس ۷۹
۴۴. سوپ رشته فرنگی ۸۱
۴۵. سوپ سبزیجات رومانی ۸۲
۸۳. انواع کوکو، املت، پیراشکی، دالت ۸۳
۴۶. کوکو سبزی ۸۴
۴۷. کوکو سیب زمینی ۸۵
۴۸. کوکو کدو ۸۶
۴۹. کوکو گل کلم ۸۷
۵۰. کوکو تره ۸۸
۵۱. کوکو ذرت و پنیر ۸۹
۵۲. کوکو قارچ ۹۰

۵۳. کوکو سبزی مجلسی ۹۱

۵۴. کوکو مرغ ۹۲

۵۵. کوکو کنجد ۹۳

۵۶. کوکو بادمجان ۹۵

۵۷. کوکو ماکارونی ۹۷

۵۸. املت سبزیجات ۹۸

۵۹. املت ساده ۹۹

۶۰. املت گوجه فرنگی ۱۰۰

۶۱. پیراشکی سویا با سیب زمینی ۱۰۱

۶۲. رولت تخم مرغ با سبزیجات ۱۰۲

۶۳. دولت مرغ ۱۰۳

۱۰۴ انواع ساندویچ

۶۴. ساندویچ چیکن سالاد ۱۰۵

۶۵. ساندویچ سویا ۱۰۶

۶۶. ساندویچ مرغ ۱۰۷
۶۷. باقلا پخته با سبزیجات معطر ۱۰۹
۶۸. اشکنه ۱۱۰
۶۹. برانی اسفناج ۱۱۱
۷۰. نرگشی اسفناج ۱۱۲
۷۱. نرگشی لوبیا سبز ۱۱۳
۷۲. میرزا قاسمی ۱۱۴
- انواع شیرینی و کرم ۱۱۵**
۷۳. حلوائ دو رنگ ۱۱۶
۷۴. رنگینک ۱۱۸
۷۵. کیک روی گاز ۱۲۰
۷۶. کرم کاستارد ۱۲۲
۷۷. کرم لیمو ترش ۱۲۳
۷۸. کرم ژله ۱۲۴

۷۹. کرم انگلیسی ۱۲۶
۸۰. کرم با واریای وانیلی و کاکائویی ۱۲۷
۸۱. کرم زرد آلو ۱۲۸
۸۲. کرم نارگیلی ۱۳۰
۸۳. کرم پراشکی ۱۳۱
۸۴. باسلوق ۱۳۲
۸۵. حریره آرد برنج ۱۳۳
- ۱۳۴ انواع نوشیدنی و شربت ۱۳۴
۸۶. هات چاکلت ۱۳۵
۸۷. لیموناد نعنائی ۱۳۶
۸۸. کافه گلاس ۱۳۷
۸۹. جای آلبالو ۱۳۸
۹۰. جای زغال اخته ۱۳۹
۹۱. شربت نعناع ۱۴۱

۹۲. سان شاین ۱۴۲
۹۳. شربت سنکنجبین ۱۴۴
۹۴. شیر با زعفران ۱۴۵
- آیا می دانید؟ ۱۴۷
- راز زیبایی در گاهان ۱۴۸
- نکاتی برای پختن کباب کردن سبزیجات ۱۵۰
- نکات مهم برای پخت سوپ ۱۵۰
- نکات مهم برای طعم دار کردن گوشت ۱۵۱
- آشنایی با انواع سبزی ها و مقدار آن ها ۱۵۱
- بهترین وقت برای افزودن ماست به آش دوغ ۱۵۳
- روش عالی سرخ کردن غذا برای جلوگیری از چاقی ۱۵۳
- ۹ روش برای خوشمزه تر کردن سبزیجات ۱۵۴
- منابع ۱۵۷
- فهرست موضوع ها ۱۶۱

مقدمه

سلامتی تاجی است بر سر انسان سالم که فقط بیمارها این تاج را می بینند. با توفیق الهی بر آنیم که برای تندرستی و نشاط وجودتان تلاش کنیم زیرا عقل سالم در بدن سالم است و برای قرب الهی انسان به جسمی سالم نیازمند است. اسلام به عنوان کامل ترین دین شناخته شده ی بشری، به تمام نیازهای بشر توجه نموده و به سلامت جسم به اندازه ی سلامت دین و روح، عنایت داشته است. در قرآن کریم به انسان دستور داده شده است که به دقت به طعام خود نگردد، به توجه کافی بنماید " فلینظر الانسان الی طعامه "، این دستور اسلام شامل دقت در خاصیت و تاثیر آن در انسان، دقت در طهارت و سلامت ظاهری و باطنی خوراک می شود. و از آنجا که پیامبر اعظم (ص) انسان ها را به فراگیری دانش های کاربردی نظیر دانش پزشکی دعوت می نماید؛ متذکر می شویم که پایداری و حتی تکامل طب گیاهی ایران در برابر گسترش کم نظیر شیمی درمانی - جایی از اهمیت دانش یاد شده می باشد. از مزایای گیاهان دارویی در اغلب موارد، نداشتن عوارض جانبی و پذیرش مطلوب توسط بیماران است که این مسئله ضرورت شناسایی و تحقیق در مورد کاربرد و خواص و گیاهان دارویی را ایجاب می کند. بنابراین ما در این کتاب سعی کرده ایم تا علاوه بر ذکر دستور پخت غذا، ویژگی های درمانی موادغذایی مورد استفاده در آن غذا را نیز بیان کنیم. این گونه بتوانیم خوانندگان این کتاب را در شناخت موادغذایی مورد مصرف خود آگاه سازیم.