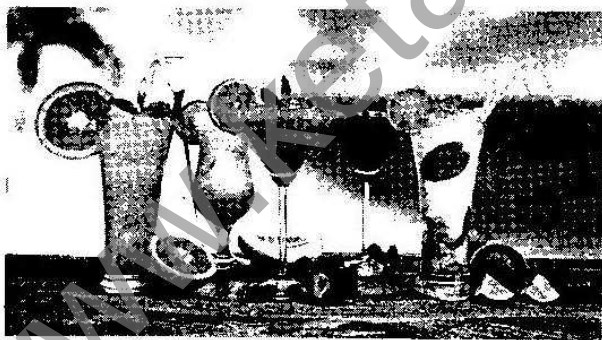




دنیای نوشیدنی‌های سرد



تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۳۹۴

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: دنیای نوشیدنی‌های سرد/ تألیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۶ ص.: مصور.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۵۶-۴-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۱۱۳ - ۱۱۶.
موضوع	: آشامیدنی‌ها
موضوع	: آشامیدنی‌ها -- ایران
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ TX ۸۱۵/م۷۵۹
رده بندی دیویی	: ۶۳۱/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۹۱۹۳۴۸

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: دنیای نوشیدنی‌های سرد
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
طرح روی جلد	: علیرضا رضایی
نوبت چاپ	: اول / ۱۳۹۴
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۱۰ هزار تومان
شماره شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۵۶-۴-۱

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت. کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف می‌باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن‌بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱
تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

سایت: www.aghayeketab.com ایمیل: Info@aghayeketab.com

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می‌باشد"

۹	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۱	نوشیدنی‌های بر پایه میوه
۱۱	خوشاب‌ها
۱۲	خوشاب میوه تازه
۱۲	آب طعم دار لیمویی بهترین نوشیدنی صبحگاهی
۱۳	آب طعم دار هندوانه‌ای
۱۴	آب طعم دار میوه‌ای
۱۴	خوشاب میوه یخ‌دار
۱۴	خوشاب میوه خشک
۱۴	آبمیوه‌های طبیعی
۱۵	آبمیوه‌های آماده نوشیدنی‌های مصنوعی؟
۱۶	خطر آبمیوه‌های صنعتی برای سلامت مردم
۱۷	آیا آبمیوه‌ها آب میوه‌اند؟
۱۹	آبمیوه بخور تا می‌توانی!
۲۰	آبمیوه‌های طبیعی، نوشیدنی روزهای گرم
۲۱	آبمیوه‌ها نوشیدنی‌های مغذی برای کم‌خون‌ها
۲۲	آب انار راهکاری خوشمزه برای کاهش استرس
۲۲	آب زرشک
۲۳	آب هندوانه خنک کننده و نشاط آور است
۲۴	نوشیدنی هندوانه نعنائی با آب لیمو
۲۴	نوشیدنی هندوانه نعنائی با آب پرتقال
۲۵	نوشیدنی هندوانه تابستانی (مخصوص ماه رمضان)
۲۶	نوشیدنی هندوانه عسلی (مخصوص ماه رمضان)
۲۶	نوشیدنی هندوانه توت فرنگی لیمویی (مخصوص شب یلدا)
۲۷	خواص آب زرشک
۲۷	فوایدی از آب پرتقال
۲۹	دستورالعمل تهیه آبمیوه‌های خوشمزه خانگی
۳۱	نوشیدنی سیب و زنجبیل
۳۲	نوشیدنی سیب نعنائی
۳۲	نوشیدنی خنک بسیار خوش طعم ایرانی
۳۳	نوشیدنی‌های برپایه سبزی



- ۳۳ آب هویج
- ۳۳ آب کرفس
- ۳۴ نوشیدنی معجزه گر چغندر، هویج و سیب
- ۳۴ دستورالعمل‌های آب سبزیجات
- ۳۵ آب سبزیجات سالادی
- ۳۵ نوشیدنی سبزه‌های گندم
- ۳۶ شربت‌های سنتی: نوشیدنی‌هایی با طعم سلامت
- ۳۶ شربت‌های عرقیات
- ۳۸ این شربت‌ها را امتحان کنید
- ۳۸ تخم شربتی و خاکشیر نگهدارنده آب در بدن
- ۳۹ شربت سکنجبین صفرابر قوی
- ۳۹ شربت آب لیمو رفع کننده سریع گرمازدگی
- ۴۰ شربت به لیمو خاق شمار! باز می‌کند
- ۴۰ تخم شربت و خواص باور نکردنی
- ۴۲ تزئین انواع شربت‌ها و نوشیدنی‌ها با تخم شربتی
- ۴۲ شربت سنتی خاکشیر با تخم شربتی یا تخم ریحان
- ۴۳ شربت خاکشیر؛ نوشیدنی سنتی فصل گرما
- ۴۳ خواص و موارد مصرف خاکشیر
- ۴۵ طرز تهیه شربت خاکشیر
- ۴۶ شربت گلاب
- ۴۶ شربت نعنا
- ۴۷ شربت زعفران
- ۴۷ شربت آلبالو
- ۴۸ شربت لیمو
- ۴۹ شربت به لیمو
- ۴۹ شربت به لیمو نوعی دیگر
- ۵۰ شربت لیموناد
- ۵۰ شربت لیموناد نعنایی
- ۵۱ شربت ترخون
- ۵۱ شربت گیاه راوند رفع کننده عطش
- ۵۲ شربت اسفرزه، نوشیدنی سنتی کاشانی‌ها در ماه رمضان
- ۵۳ شربت‌های یخی
- ۵۳ شربت یخی میوه‌ای
- ۵۴ یخ در بهشت گیلانی
- ۵۴ یخ در بهشت با تخم شربتی



۵۵	شربت شیره توت
۵۵	شربت شیره خرما
۵۶	شربت شیره انگور
۵۷	سکنجبین و سرکه شیره شربت‌های سلامتی
۵۹	شربت سکنجبین ساده تعنایی
۵۹	شربت سکنجبین کاراملی تعنایی
۶۰	شربت سکنجبین خیار و نعنا
۶۰	شربت سکنجبین خیار و لیمو
۶۱	شربت سکنجبین خیار و لیمو یا طعم نعنا یا گلاب
۶۳	شربت سرکه شیره ساده
۶۳	شربت سرکه شیره خیار
۶۳	شربت‌های سنتی مناسب روزهای گرم
۶۶	می‌خواهید عطش‌تان را زود برطرف کنید؟! این شربت‌ها را خنک بنوشید
۶۶	نوشیدنی‌های بربایه شیر
۶۶	آشنایی با خواص شیر
۶۷	آشنایی با خواص نوشیدنی غورماست
۶۷	آب ماست یا پتیر، نوشابه شفابخش
۶۸	آشنایی با خواص نوشیدنی کفیر
۶۹	فواید دوغ، نوشیدنی سالم و سنتی ایرانی
۷۱	آبدوغ خیار؛ غذا - نوشیدنی سنتی تابستان
۷۱	معجون شیر انجیر
۷۲	معجون شیر خرما
۷۳	معجون شیر خرما یا بادام
۷۳	شیر خرما و نوشیدنی زمستان
۷۳	نوشیدنی‌های بربایه عصاره گیاهان
۷۳	عرقیات
۷۴	شرایط خرید و نگهداری
۷۴	نکاتی درباره عرقیات گیاهی
۷۶	کدورت، مهم‌ترین نشانه آلودگی عرقیات
۷۶	عرقیات دواشنه
۷۶	شناسایی عرق تقلبی غیرممکن است
۷۷	احتمال وجود متانول در عرقیات غیربهداشتی
۷۷	تغذیه سالم با عرقیات
۷۸	جایگاه عرقیات در حوزه درمان
۷۹	با انواع عرقیات سنتی ایران خواص و طریقه مصرف آنها آشنا شوید

۸۰	عرق آویشن
۸۰	عرق اترج
۸۰	عرق استوخودوس
۸۰	عرق بلبلونه
۸۰	عرق بادرنجبویه
۸۰	عرق برگ چنار
۸۱	عرق برگ زیتون
۸۱	عرق برگ گردو
۸۱	عرق بومادران
۸۱	عرق بهار نارنج
۸۱	عرق بید
۸۱	عرق بیدمشک
۸۱	عرق پونه
۸۱	چهار عرق
۸۱	عرق چهل گیاه
۸۱	عرق خارشتر
۸۲	عرق خارخاسک
۸۲	عرق دارچین
۸۲	عرق رازیانه
۸۲	عرق زنیان
۸۲	عرق زیره سبز
۸۲	عرق زیره سیاه
۸۲	عرق سنبل الطیب
۸۲	عرق شاه‌تره
۸۲	عرق شنبلیله
۸۲	عرق شوید
۸۳	عرق شیرین بیان
۸۳	عرق تارونه
۸۳	عرق کلسی
۸۳	عرق کاکوتی
۸۳	عرق کیالک
۸۳	گلاب
۸۳	عرق گل مغاوزبان
۸۳	عرق گزنه
۸۳	عرق مخلصه



۸۳	عرق مورد
۸۴	عرق نعنا
۸۴	عرق نستون
۸۴	عرق هل
۸۴	عرق اسپست (یونجه)
۸۴	عرق گیاه شاه اسپرم
۸۴	عرق رزماری (اکلیل کوهی)
۸۴	عرق ریحان
۸۵	عرق الونه ورا (صبر زرد)
۸۵	عرق گشنیز
۸۵	عرق گل زوفا
۸۵	خواص شفا بخش سایر عرقیات گیاهی
۸۷	عرقیات گیاهی برای استفاده در تعطیلات عید
۸۸	عرق کرفس
۸۸	عرق بیدمشک
۸۸	عرق رازیانه
۸۸	عرق دارچین
۸۹	عرق بهار نارنج
۸۹	عرق زیره
۸۹	عرق آویشن
۸۹	عرق کاسنی
۹۰	عرق کاهو
۹۰	عرق زنجبیل
۹۱	دانستی های عرق نعنا
۹۱	فرآیند تولید عرق نعنا چگونه است؟
۹۲	خاصیت عرق نعنا چیست؟
۹۳	همه چیزهایی که باید در مورد عرق نعنا بدانید
۹۴	عرق آویشن
۹۶	عرق بیدمشک
۹۷	تابستان دل پذیر با این عرقیات گیاهی
۹۹	تأثیر عرق شاه تره در تصفیه خون
۹۹	مفیدترین عرقیات گیاهی فصل بهار
۹۹	تقویت معده و هضم بهتر با عرق چهل گیاه
۱۰۰	کاهش فشار خون با عرق شاه تره
۱۰۰	رازیانه و درمان نفخ شکم



- ۱۰۰ افزایش اشتها با خارشتر
- ۱۰۰ مقاومت بدن در مقابل گرما با عرق کلسنی
- ۱۰۱ مبارزه با چاقی با عرق زیره سبز
- ۱۰۱ افزایش گلبول‌های سفید با عرق بابونه
- ۱۰۱ عرق گل گاوزیان نشاط‌آور
- ۱۰۱ عرق بهار نارنج اعصاب را تقویت می‌کند
- ۱۰۲ تنظیم قاعدگی با عرق گزنه
- ۱۰۲ عرقیات گیاهی چربی‌سوز
- ۱۰۳ اکسیرهای شفا بخش برای دستگاه گوارش
- ۱۰۳ اسفزه: ضد یبوست
- ۱۰۳ سنا: بهترین گیاه برای تخلیه روده در اعمال جراحی و یا عکبرداری از روده‌ها
- ۱۰۴ شیرین بیان: ضد التهاب راه‌های تنفسی
- ۱۰۴ بابونه: مرهم زخم‌های سطحی گوارش
- ۱۰۵ نمنّا، ضد دردهای گوارشی و رفع سردی
- ۱۰۶ این‌طوری اعصاب شوهرتان را آرام کنید!
- ۱۰۶ با شاه‌تره با نشاط شوید
- ۱۰۶ اعصاب شوهرتان را تقویت کنید
- ۱۰۷ اگر زیاد میوه می‌خورید، بخوانید
- ۱۰۷ شربت سکنجبین، ویژه عصرهای آتشین
- ۱۰۷ شربت آویشن تسکین کوفتگی‌ها
- ۱۰۷ سردردهای تابستانی را آرام کنید
- ۱۰۷ شربتی برای شب‌هایی که بی‌خواب می‌شوید
- ۱۰۸ به همراه شیرینی عرق هفت گیاه بنوشید
- ۱۰۸ شربت کاسنی و رفع ناراحتی‌های پوستی
- ۱۰۸ با عرق هل خوشبو شوید
- ۱۰۸ این نکات را فراموش نکنید
- ۱۰۹ بهترین نوشیدنی‌های گیاهی در تابستان
- ۱۱۰ به نوزادان شیر می‌دهید؟ رازیانه را فراموش نکنید
- ۱۱۰ گرما بدخلاق‌تان می‌کند بهارنارنج بنوشید
- ۱۱۰ متابولیسم بدن‌تان کند است، زیره سبز را در برنامه غذایی بگنجانید
- ۱۱۱ در هوای گرم دچار سردرد می‌شوید، شربت خاکشیر بنوشید
- ۱۱۱ گاز معده اذیتان می‌کند، عرق درمانی کنید
- ۱۱۱ اگر در تابستان ضعف می‌کنید، عرق شوید بخورید
- ۱۱۱ اگر درد معده دارید، عرق نسترن بنوشید
- ۱۱۳ فهرست منابع

پیشگفتار

ایرانیان باستان باهوش و ذکاوتی مثال‌زدنی نوشیدنی‌های شفابخش ایرانی را بر پایه طب سنتی طراحی کرده و برای ما به یادگار گذاشتند نوشیدنی‌های سنتی ایران، نوعی نوشیدنی مکمل و جزو غذا - داروهای فراسودمند طب ایرانی محسوب می‌شوند نوشیدنی‌های ایرانی ضمن ارتقاء سلامت جامعه و کاهش هزینه‌های درمانی از امکان ارزآوری و صادرات برخوردار می‌باشند.

طب‌العرقیه به همراه طب‌الادویه از جمله مبانی طب سنتی ایران می‌باشد خواص، سهولت مصرف و طعم دلپذیر این نوشیدنی‌های گیاهی از علل مصرف رایج آنها در گذشته می‌باشد در فرهنگ غذایی ما نوشیدنی‌های سنتی از جایگاه ویژه‌ای برخوردارند، حیفاست که ما چنین فرهنگ غنی و انواع گیاهان و عرقیات مفید را رها کرده و به دنبال نوشیدنی‌های وارداتی زبان‌آور باشیم پژوهشگران صنایع غذایی کشورمان با تلاش قادر خواهند بود این نوشیدنی‌ها را با طعم دلپذیر همراه با حفظ خواص آن فرموله کنند به طوریکه طعم آنها علی‌رغم گیاهی بودن کاملاً مدرن و امروزی باشد و مصرف‌کننده به هیچ عنوان در ابتدای نوشیدن آن احساس سنتی و گیاهی بودن نداشته باشد.

مجموعه‌ای که پیش رو دارید برای نخستین بار به صورت تخصصی در زمینه خواص و روش تهیه انواع نوشیدنی‌های سرد به رشته تحریر درآمده است.

خواص و روش تهیه انواع نوشیدنی‌های سرد شامل نوشیدنی‌های بر پایه میوه، شیر، عصاره گیاهان (عرقیات) و نیز شربت‌های سنتی به تفصیل شرح داده شده است.

امیدوارم بار دیگر جای‌ها و دمنوش‌های گیاهی و عرق‌یجات و شربت‌های سنتی در بین خانواده‌ها رونق پیدا کند و محافل و میهمانی‌هایمان با این نوشیدنی‌های شقایخش گرم‌تر شود.

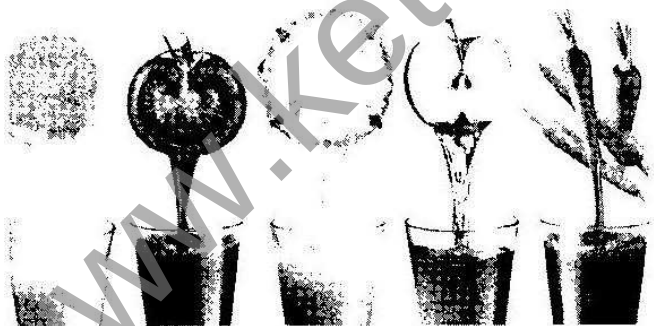
امید است تألیف کتاب حاضر در راه نگاهی نو به نوشیدنی‌های ایران قدیمی پر خیر و برکت برداشته و راهگشای پژوهش‌های علمی آینده باشد این کتاب در واقع یک نوشتار خرد، پیرامون نوشیدنی‌های کهن ایرانی است، شما خواننده محترم با راهنمایی‌های خود می‌توانید. به بهتر شدن محتوای آن کمک کنید.

شهرام مقصودی^۱

مقدمه

نوشیدنی‌های سرد خود به نوشیدنی‌های بر پایه میوه (آب‌های طعم گرفته از میوه‌های تازه و خشک، آبمیوه‌ها) نوشیدنی‌های بر پایه سبزی (آب هویج، آب کرفس و غیره) نوشیدنی‌های بر پایه شیر (غورماست، دوغ، کفیر، آب پنیر) نوشیدنی‌های بر پایه عصاره گیاهان (عرقیات) و شربت‌های سنتی تقسیم می‌شوند در این کتاب روش تهیه هر یک از این نوشیدنی‌ها همراه با خواص‌شان شرح داده شده است.

□ نوشیدنی‌های بر پایه میوه



نوشیدنی‌های بر پایه میوه شامل خوشاب‌های میوه تازه (آب‌های طعم‌دار میوه‌ای)، میوه پخته و میوه خشک و نیز آبمیوه‌های طبیعی می‌باشد در این بخش به نحوه تهیه رایج‌ترین خوشاب‌ها خیسانده‌ها و آبمیوه‌های طبیعی همراه با خواص درمانی، نحوه مصرف، توصیه‌ها و نیز عوارض احتمالی آبمیوه‌های صنعتی پرداخته شده است.

□ خوشاب‌ها

خوشاب یک گونه از نوشیدنی سنتی ایرانی است که از میوه‌های تازه، پخته و خشک به شرح ذیل تهیه می‌شود.