

بہ نام یزدان پاک

هنر آشپزی عالیجناب

غذاهای کم کالری - غذاهای رژیمی

مؤلفان: مہناز داودی، مہشید امیری

کارشناس تغذیہ: بہناز عظیم زادہ

کارشناس طب سنتی: استاد حسین رزاز زادہ

ویراستار: مائدہ رثوفی

سرشناسه : داودی، مهناز، ۱۳۳۰-
 عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی عالی جناب: کافی شاپ/ مولفان مهناز داودی، مهشید
 امیری؛ کارشناس تغذیه مهسا صدر ارحامی؛ کارشناس طب سنتی
 امیر کهرنگی؛ ویراستار نازنین شیخ صراف.
 مشخصات نشر: قم: آئینه دانش، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۰ ص.: مصور، جدول؛ ۲۱×۱۴ س م.
 شابک : ۷-۱۱۱-۲۱۵-۶۰۰-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : دسرها- آشامیدنی‌ها- بستنی
 شناسه افزوده : امیری، مهشید، ۱۳۵۸- صدرارحامی، مهسا، ۱۳۶۷-
 شناسه افزوده : کهرنگی، امیر، ۱۳۶۱- شیخ صراف، نازنین، ۱۳۷۱-، ویراستار
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۱ ۷۷۳/د۲-ه۹ TX
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۸۶ شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۱۰۶۱۳

مرکز نشر : تهران، اتوبان آهنگ ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۲۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی جناب

غذاهای کم کالری- غذاهای رژیمی

مهناز داودی، مهشید امیری

ناشر آئینه دانش
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۲
 قیمت ۴۰۰۰ تومان
 قیمت با DVD ۶۰۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-111-7

**

شابک : ۷-۱۱۱-۲۱۵-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

۵	۱- خوراک سویا و نارگیل
۷	۲- پیتزای کاری
۹	۳- خوراک برنج
۱۱	۴- کوکوی کدو
۱۳	۵- پیراشکی پیازچه
۱۵	۶- خورشید بادنجان
۱۳	۷- میرزا قاسمی
۱۸	۸- خوراک بادنجان
۲۰	۹- کوکو سویا
۲۲	۱۰- دلمه بادنجان بدون گوشت
۲۴	۱۱- کوکوی سبزی
۲۶	۱۲- کوکوی بادنجان
۲۸	۱۳- کوفته‌ی برنج
۳۰	۱۴- پلوی تره فرنگی
۳۱	۱۵- دلمه سبزیجات
۳۳	۱۶- خوراک گل کلم
۳۵	۱۷- نرگسی
۳۷	۱۸- املت پنیر
۳۹	۱۹- کوکوی ماست
۴۱	۲۰- قلیه‌ی کدو
۴۳	۲۱- پیراشکی سبزیجات
۴۵	۲۲- کوکوی سیب زمینی با طعم سیر
۴۷	۲۳- خوراک سیب زمینی
۴۸	۲۴- شامی باقلای معطر
۵۰	۲۵- برانی اسفناج
۵۱	۲۶- ماست و کرفس
۵۲	۲۷- خوراک سبزیجات

۵۴	۲۸- املت
۵۶	۲۹- ماش پلو
۵۸	۳۰- پلوی ادویه‌ای
۶۰	۳۱- کوکوی سیب زمینی
۶۲	۳۲- گرانن کدو
۶۴	۳۳- خوراک سبزی
۶۶	۳۴- خوراک بادنجان و کدو
۶۸	۳۵- سوفله‌ای سزیجات
۷۰	۳۶- املت لبنی
۷۱	۳۷- گرانن سفناج
۷۳	۳۸- اشکنه
۷۵	۳۹- کوکوی لوبیا سبز
۷۷	۴۰- کوکوی ماست و پنیر
۷۹	۴۱- دلمه‌ی فلفل دلمه‌ای
۸۲	۴۲- املت اسفناج
۸۴	۴۳- کشک و بادنجان
۸۶	۴۴- خورش اسفناج با آلو
۸۸	۴۵- خوراک بامیه
۹۰	۴۶- خورش رنگارنگ
۹۲	۴۷- کلم پلو
۹۴	۴۸- خوراک سویا
۹۶	۴۹- سیب زمینی پلو
۹۸	۵۰- خوراک قارچ