

۷۸  
دستور

# آموزش آشپزی بدون گوشت

جلد اول

www.ketab.ir

زمستان ۱۳۹۳-

عنوان قراردادی : آشپزباشی (مجله)  
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش آشپزی بدون گوشت/ تألیف تحریریه مجله آشپزباشی.  
 مشخصات نشر : تهران: انتشارات دنیای تغذیه، ۱۳۹۳.  
 مشخصات ظاهری : ج.: مصور (رنگی): ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.  
 فروست : دستور: ۷۸.  
 شابک : دوره: ۱-۱۷-۷۴۲۳-۶۰۰-۹۷۸ : ۷۰۰۰۰ ریال: ۱-۱۷-۷۴۲۳-۶۰۰-۹۷۸: ج. ۱: ۷۰۰۰۰ ریال:  
 ۸-۱۸-۷۴۲۳-۶۰۰-۹۷۸، ج. ۲

وضعیت فهرست نویسی : فیبا  
 یادداشت: ج. ۲ (چاپ اول: ۱۳۹۳) (فیبا).  
 موضوع : آشپزی گیاهخواران  
 موضوع : آشپزی  
 رده بندی کنگره : TX۸۳۷/ ۱۷ ۱۳۹۳ :  
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۵۶۳۶ :  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۶۸۱۴۲۹ :



نام کتاب: آموزش آشپزی بدون گوشت - جلد اول

تألیف: تحریریه مجله آشپزباشی

چاپ اول: زمستان ۹۳

ناشر: انتشارات دنیای تغذیه

تلفن: ۸-۶۰۰-۶۴۳۵۶۶-۶۴۳۵۶۶ - صندوق پستی: ۹۳-۱۸۵۰۴

طراحی و صفحه آرایی: موسسه فرهنگی دنیای تغذیه و سلامت

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: گل آذین

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۷۷۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-7433-17-1

شابک: ۱-۱۷-۷۴۲۳-۶۰۰-۹۷۸

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

# فهرست

گیاه در جایگاه گوشت

مواد مغذی ضروری برای گیاهخواران

مافین نخودفرنگی

رولت سبزی

پیتزای مخصوص با سس گیاهان بويا

کالزونه سبزی

خوراک پنیر محلی

پاستا ناپولیتان

پودینگ پنیر

تارت گوجه فرنگی و زیتون

کیک سبز داخل برگ کلم

خوراک لوبیا سفید با پنیر کرد

خوراک گردو و سبزی معطر

گران قارچ

هویج پلوی گیاهی

گل کلم تنوری

خوراک ماش و گشنیز

کباب گیاهی

دپ لوبیا قرمز

گران گل کلم

راویولی اسفناج

گران تره فرنگی

سویا برگ

کتلت سویا و بادمجان

شامی بلغور

کلوچه های عدسی

کوکوی براکلی

پاک اسفناج

املت زیتون

شامی عدس و گردو

پاستای گیاهی

سیب زمینی پخته با گیاهان بويا

راتاتوی

بورانی باقلا سبز

خوراک نخود

کرپ سبزی

پلو با عطر خردل

پلو با نخودفرنگی و بادم

کتلت قارچ صدفی

پلو با سبزیجات

ماکارونی با سبزیجات ربانی

خورش کاری

رولت اسفناج و سبزیجات تازه

کوکوی کدو حلوانی

بنیه سبزیجات

اسفناج پلو

خوراک قارچ مره دار

پلو بریانی

خوراک باقلا برشته

تورتهای ذرت

پلوی مکزیکي

کوکوی کدو و سیب زمینی

کوکوی سویا

خوراک کلم بروکلی و زنجفیل

پلو با لیمو ترش و ادویه

خوراک دال عدس و پیازچه

اردور گل کلم

تارت قارچ و پیاز

خوراک لبو و سیب قرمز

خوراک رنگارنگ

خوراک تره فرنگی

پلوی مخلوط

بورانی عدس

قلیه کدو حلوانی

رولت خورنگ

خوراک بادمجان و پاستای قالبی

کتلت گل کلم

خوراک لوبیا سبز

خوراک خاویار بادمجان

کوکوی پیازچه

شارلوت سبزیجات

سوپ کدو با برگه زردآلو

سوفله سبزیجات

بورک سبزیجات

بورک پنیر و زیتون

دیس اردور سبزیجات

کوکوی کدو و هویج

برنج با مخلوط سبزیجات

نان سویا

پنیر کرد

۵۲

۵۳

۵۴

۵۵

۵۶

۵۸

۵۹

۶۰

۶۱

۶۲

۶۳

۶۴

۶۵

۶۶

۶۷

۶۸

۶۹

۷۰

۷۱

۷۲

۷۳

۷۴

۷۵

۷۶

۷۷

۷۸

۷۹

۸۰

۸۱

۸۲

۸۳

۸۴

۸۵

۸۶

۸۸

۸۹

۹۰

۹۱

۹۲

۹۳