



تغذیه

همراه با طبیعت

دکتر منور عباسیان

مجله منور، بهار ۱۳۸۶

تغذیه همراه با طبیعت: آشپزی سالم، ساده، ارزان / تألیف منور

عباسیان - مشهد - شهیدی پور - بهار ۸۵

ISBN: ۹۶۴-۶۵۲۶-۴۱-۱ ۱۹۰۰ تومان ۱۶۰ ص:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱- آشپزی ۲- شیرینی پزی ۳- آشپزی ایرانی

الف. عنوان

۶۴۱/۵

۱۲۳ع/۷۲۵/۲

مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد

با همکاری

تغذیه همراه با طبیعت

تألیف:

منور عباسیان

ویراستاران:

علی خان زاده - قاسمیان

مروفچینی و صفه آرای:

مینا معاشری

چاپ و صحافی:

چاپ سعید

تیراژ:

۵۰۰۰ جلد (رقعی ۱۶۰ صفحه)

قیمت:

۱۹۰۰ تومان

نوبت چاپ:

اول - بهار ۸۵

شابک:

۹۶۴-۶۵۲۶-۴۱-۱

حق چاپ محفوظ و متعلق است به

مؤسسه پژوهشی فرهنگ بهداشت حسینی نژاد

شماره ثبت: ۱۴۹۰

مشهد - ص. پ. ۱۴۶۷ - ۹۱۸۹۵

فهرست مطالب

مقدمه

۹

بخش اول

سوپ ها

سوپ تره فرنگی.....	۱۲
سوپ سفید.....	۱۳
سوپ گوجه فرنگی.....	۱۵
سوپ سیب.....	۱۶
سوپ سیب زمینی.....	۱۷
سوپ ذرت.....	۱۸
سوپ خیار.....	۱۹
سوپ جو با گوجه فرنگی.....	۲۰
سوپ جو با ماست.....	۲۱
سوپ پیازچه.....	۲۲
سوپ سیر.....	۲۳
سوپ کدوسبز.....	۲۴
سوپ عدس.....	۲۵
سوپ کرفس.....	۲۶
سوپ هویج و پیاز.....	۲۷
سوپ کلم.....	۲۸
سوپ جو با شیر.....	۲۹
سوپ برنج.....	۳۰
سوپ مرغ.....	۳۱
سوپ بلال.....	۳۲

بخش دوم سالادها

سالاد سیب.....	۳۴
سالاد اسفناج.....	۳۵
سالاد اسفناج و برنج.....	۳۶
سالاد اسفناج.....	۳۷
سالاد سیب درختی.....	۳۸
سالاد عدس.....	۳۹
سالاد ماکارونی با پنیر.....	۴۱
سالاد اسفناج و قارچ.....	۴۲
سالاد برنج.....	۴۳
سالاد بادام زمینی با هویج.....	۴۴
سالاد بلغور و لوبیا.....	۴۵
سالاد تن ماهی.....	۴۶
سالاد عدس و قارچ.....	۴۷
سالاد لبنانی.....	۴۸
سالاد سیب زمینی.....	۴۹
سالاد کلم کلم و باقلا.....	۵۰
سالاد سیب و آناناس.....	۵۱
سالاد مخلوط سبزی و میوه.....	۵۲
سالاد سیب زمینی با تخم مرغ.....	۵۳
سالاد نخود و پنیر.....	۵۴
سالاد میوه.....	۵۵
سالاد مخلوط تابستانی.....	۵۶

غذاهای اصلی

اسپاگتی با سس خردل.....	۸۱
املت بادمجان.....	۸۳
کنتل اسفناج.....	۸۴
شامی بلغور گندم.....	۸۵
شامی نخود.....	۸۷
دلمه کلم.....	۸۹
دلمه روباز کدو با ماکارونی.....	۹۱
شروه تبریزی (شوریا).....	۹۳
رولت سبزیجات.....	۹۴
رولت گل کلم.....	۹۵
کوکوی لوبیاسبز.....	۹۷
کوکوی مخلوط.....	۹۸
بلغور اسپانیایی.....	۱۰۰
غذای یونانی.....	۱۰۱
ماهی سرخ شده در فر.....	۱۰۳
سیب زمینی تنوری و جعفری.....	۱۰۴
استراگانوف قارچ.....	۱۰۵
کوفته پرنجی.....	۱۰۶
پیتزا سویا.....	۱۰۷
پیراشکی.....	۱۰۹

بودینگ شکلات.....	۱۱۲
بودینگ نان.....	۱۱۴
پای ماست.....	۱۱۶

آش شلغم.....	۵۸
آش ماش و کلم قمری.....	۵۹
آش انار.....	۶۰
پلو ایتالیایی با لوبیا.....	۶۱
تاس کباب سبزی.....	۶۲
سوفله بلغور ارزن.....	۶۳
خوراک مخلوط سبزیجات و میوه با سس عسل.....	۶۴
خوراک لوبیا با پودر کاری.....	۶۵
خوراک نخود و سبزیجات با برنج.....	۶۶
خوراک سیب زمینی و قارچ.....	۶۸
خوراک یتیمچه.....	۶۹
خوراک ماکارونی با گردو.....	۷۰
فلافل با سس ماست و آرده.....	۷۱
خورش ترشنده.....	۷۳
باغ در چمن یا باقلا قاتوق.....	۷۴
خورش سبزیجات معطر.....	۷۵
خورش گلابی.....	۷۶
خورش قیمه.....	۷۷
ماکارونی با سس گوجه فرنگی و بادام زمینی.....	۷۸
ماکارونی با سس ریحان و جعفری.....	۷۹
ماکارونی و سویا.....	۸۰

۱۴۱..... نان سبزی.....	۱۱۸..... پای سویا به طریق شرقی.....
۱۴۲..... نان عدس.....	۱۱۹..... پای میوه.....
۱۴۳..... نان گردو.....	۱۲۱..... پای کدوتنبیل.....
..... نان بادام‌زمینی با آرد ذرت و	۱۲۳..... پای سبزیجات.....
۱۴۴..... گندم.....	۱۲۵..... دسر روسی (شارلوت روسی).....
۱۴۵..... بیسکویت شور (کراکر).....	۱۲۷..... دسر سیب.....
۱۴۶..... بیسکویت جو.....	۱۲۹..... حلواي هویج.....
۱۴۷..... بیسکویت کنجدی.....	۱۳۰..... پای سویا.....
۱۴۸..... بیسکویت شیرین کنجدی.....	۱۳۲..... مافن پوست پرتقال و کنجد.....
۱۴۹..... کیک پنیر و ارزن.....	۱۳۳..... وافل آرد ذرت و سویا.....
۱۵۱..... کیک سیب.....	۱۳۴..... وافل سویا.....
۱۵۲..... کیک آناناس.....	
۱۵۴..... کیک سفید.....	
۱۵۵..... کیک بادام‌زمینی.....	
۱۵۶..... نان قهوه‌ای با سویا.....	
۱۵۷..... نان گندم سبوس‌دار.....	
۱۵۸..... خامه سفید روی کیک.....	
	بخش یازم
	نان‌ها و شیرینی‌ها
	۱۳۶..... نان ذرت یا مافن ذرت.....
	۱۳۷..... نان قهوه‌ای.....
	۱۳۸..... نان جو.....
	۱۳۹..... نان گندم با سبوس.....
	۱۴۰..... نان سیب‌زمینی.....



مقدمه

آب را زنده کنیم،
فای را دریابیم،
و هوا را به هوا بسپاریم،
و زمین، این مادرِ مادرها را سمده کنیم،
مهربان باشیم با آنچه در او و از او می‌روید،
و به خود رحم کنیم،
زندگی در آب است،
زندگانی به هواست،
زنده بودن به زمین،
و زوال هستی، در فکای این سه.



انگیزه ما برای تهیه این کتاب کمک به آشنایی دوباره همه با طبیعت می‌باشد. یعنی آشتی با طبیعت و بازگشت به دامن مادر زمین، این بفشونده صبور و شکیبا که همه زندگی ما از اوست. این زمین پذیرنده که برترین و بهترین‌های ما را در خود جای می‌دهد و با سیستم پیچیده‌ای که در دل خود دارد آن را تبدیل به موادی می‌کند که انرژی آخرین است و زندگی بفش.

به زمین و به آنچه که از او و در او می‌روید ارج نعیم و با نادانی‌های خود آن را آلوده نگردانیم که اگر آلوده شود غذای ما آلوده است و سلامت جامعه در خطر ...

تمام موادی که زمین به دست ما می‌دهد برای تغذیه سالم همه ما کافی است. به شرط آن که بدانیم آن را چگونه تهیه و مصرف نماییم.

در پخت مواد، مدت پخت و درجه حرارتی که آن را می‌پزیم برای حفظ منابع غذایی و ویتامین‌های موجود در آن تأثیر بسزایی دارد. سرخ کردن زیاد، پختن به مدت طولانی و زیاد پخته شدن مواد غذایی و یا آلوده کردن مواد غذایی با روغن‌های جامد و جامد حیوانی، مصرف نمک زیاد و شیرینی بیش از اندازه ما را از منافع اصلی این منابع سرشار از حیات محروم می‌کند.

اینباست که باید مواد غذایی را بشناسیم و با آنها به ملامت و مهربانی رفتار کنیم. طبیعت می‌داندسته که ما به چه موادی نیازمندیم و ما باید آن را درک کنیم و قدر بدانیم.

«ورزش و تغذیه مناسب را هیچگاه فراموش نکنید»

منور عباسیان

تغذیه همراه با طبیعت