

«شرباً طهوراً»

شربت‌های ایرانی

و

نوشیدنی‌های سنتی

Iranin Sherbets

&

Traditional Drinks

نویسنده:

فاطمه ماهوان

دانشجوی دکترای

دانشگاه فردوسی مشهد

۱۳۹۰

سرشناسه: ماهوان، فاطمه، ۱۳۶۴-

عنوان و نام پدیدآور: شربت‌های ایرانی و نوشیدنی‌های سستی / تألیف فاطمه ماهوان
وضعیت نشر: مشهد، دفتر جغرافیایی و انتشارات ماهوان- انتشارات مرندیز، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص.

شابک: ۷-۰۵-۸۹۷۹-۹۶۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: شربت‌ها

موضوع: آشامیدنی‌ها

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۲م ۴ش / TX۸۱۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۱/۶۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۵۶۵۲۹

انتشارات ماهوان - انتشارات مرندیز

شربت‌های ایرانی
و نوشیدنی‌های سستی

تألیف: فاطمه ماهوان

چاپ: کتیبه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

شابک: ۷-۰۵-۸۹۷۹-۹۶۴

مراکز پخش:

مشهد: آریا، تلفن: ۰۵۱۱-۸۵۳۹۰۱۵

تهران: پارسیان، تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۶۴۱۶۴

خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است.

شربت‌ها و نوشیدنی‌های سالم، مفید و طبیعی ایرانی و سنتی را جایگزین نوشابه‌های زیان‌آور گازدار نمائید.

و سه حرف «س» را به نشانه سلامتی همواره در سفره خود داشته باشید.

سوپ	سبزی	سالاد
(در شروع غذا)	(همراه با غذا)	(در پایان غذا)

و با سه حرف «س» دیگر بهداشت و سلامت تغذیه خود را کامل کنید.

ماست سیر سیب

شربت‌ها و نوشیدنی‌های ایرانی و سنتی را می‌توانید به عنوان دسر بعد از غذا و یا تنوع ذائقه در میان وقت به هنگام کار وارد سبد غذائی روزانه کرده و مصرف نمائید. توجه داشته باشید شیرینی و مواد قندی شربت‌ها ملایم و بسیار کم باشد زیرا ذائقه خود را هر طور عادت دهید بدان خو می‌گیرد.

خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است

و خوب خوردن به معنی گران خوردن و لذیذ خوردن نیست. خوب خوردن و بهداشت تغذیه ارتباط چندانی با اقتصاد فرد و خانواده ندارد ممکن است افرادی با توانائی و تمکن مالی و افراط در خوردن یا بد خوردن دچار ضعف گوارش و سوء تغذیه شوند و از کسالت دائمی آن در رنج باشند و نیز افرادی هم با اقتصاد ضعیف ولی برنامه‌ریزی صحیح و هنر خوب زیستن تغذیه‌ای سالم و پرانرژی داشته باشند زیرا پروتئین‌ها و مواد غذایی مقوی و مغذی تنها از خوردن انواع گوشت‌ها تأمین نمی‌شود و پروتئین‌های سالم، بی‌زیان و ارزان گیاهی فراوانند که انرژی لازم را در کودکان، نوجوانان، میان‌سالان و حتی سالمندان بخوبی تأمین نمایند.

شربت‌ها و نوشیدنی‌ها و مرباجات، شیرینی‌جات، تخفلات سنتی و خانگی و پیش‌خوری و دسرهای صبحانه و سفره غذا را با استفاده از مواد سالم و طبیعی و بدون افزودنی‌های صنعتی و شیمیائی خود در منزل بپزید و به کودکان‌تان هم بیاموزید تا تضمینی مطمئن بر بهداشت غذایی و سلامت دستگاه گوارش و تندرستی شما باشد.

فهرست

۱۱	بخش اول: کلیات
۱۳	پیش‌گفتار
۱۸	آب
۲۲	شیرین‌کننده‌های طبیعی
۲۵	انگبین‌ها
۲۸	انواع عسل‌ها
۳۲	شیره نبات «شیره شکر»
۳۵	دستور برای به قوام آوردن
۳۵	و رنگ انداختن شیره نبات
۳۸	شیرین‌کننده‌های غیرقندی
۳۸	یا شیرین‌های شیمیائی و مصنوعی
۴۱	بخش دوم: شربت‌های ایرانی و نوشیدنی‌های سنتی
۴۳	مقدمه
۴۵	طرز تهیه شربت‌ها
۴۷	انواع شربت‌ها
۴۷	شربت آبلیمو
۴۷	شربت آب‌قوره

- ۴۸ شربت آلبالو و گیلان
- ۴۸ شربت آویشن
- ۴۹ شربت استوخودوس
- ۴۹ شربت انجیر
- ۵۰ شربت انگبین
- ۵۰ شربت بادبانه
- ۵۱ شربت بارهنگ
- ۵۱ شربت بالنگو
- ۵۱ شربت بنفشه
- ۵۲ شربت به
- ۵۳ شربت بهار نارنج
- ۵۴ شربت به لیمو
- ۵۴ شربت بید مشک
- ۵۵ شربت پرتقال
- ۵۵ شربت تخم خیار
- ۵۶ شربت تخم شربتی
- ۵۶ شربت ترانگبین (ترنجبین)
- ۵۷ شربت تمشک
- ۵۸ شربت توت فرنگی
- ۵۸ شربت خاکشیر

- ۵۹ شربت خرفه
- ۶۰ شربت‌های داروئی
- ۶۲ شربت دارچین
- ۶۲ شربت رازیانه
- ۶۳ شربت ریواس
- ۶۳ شربت طلایی با استفاده از زردچوبه
- ۶۵ شربت زعفران
- ۶۵ شربت زرشک
- ۶۶ شربت زنجبیل
- ۶۶ شربت زیره
- ۶۷ شربت سکنجین (سرکه انگبین)
- ۷۱ شربت سیب
- ۷۲ شربت شاه‌تره
- ۷۲ شربت شقایق
- ۷۳ شربت عرق بید
- ۷۳ شربت عسل
- ۷۴ شربت عناب
- ۷۴ شربت فرنجمشک
- ۷۴ شربت کاسنی
- ۷۵ شربت کوکنار

- ۷۵ شربت گلاب
- ۷۶ شربت گل‌قند
- ۷۶ شربت نعنا
- ۷۷ شربت وانیلی
- ۷۷ شربت هل
- ۷۸ شربت‌های آب میوه
- ۷۸ آب‌جوی‌های تازه
- ۷۹ خوشاب‌ها
- ۸۲ چای و دوغ
- ۸۳ لیموناد *Limunad*
- ۸۴ کولا *Cola*
- ۸۷ عسل گیاهی
- ۹۰ پخت شیرآبه یا مایع عسل گیاهی
- ۹۳ شیرینی جات گیاهی
- ۹۴ شکلات گیاهی
- ۹۴ طرز تهیه شکلات گیاهی
- ۹۶ شیرینی جات سنتی ایرانی
- ۹۷ جایگزین‌ها و تقلبات
- ۱۰۱ چای
- ۱۱۴ طرز تهیه چای‌ها