

بنا خدا

سبزیجات با ارزش

اشتیاق برای پذیرش روشهای جدید در آشپزی، درک و تصور ما را از عناصر نامأنوس (در آشپزی) به اجزا و عناصر آشنا و خوشمزه تغییر می دهد. مطمئناً شرایط اقلیمی و آب و هوایی که ما در اختیار داریم به ما اجازه می دهد هر یک از انواع گوناگون سبزیجاتی را که مصرف آنها در بسیاری از فرهنگها رایج است و امروزه به نام خانواده سبزیجات استرالیایی شناخته می شوند کاشت و برداشت نمائیم. پس باعث خجالت خواهد بود که ما حتی زحمت امتحان کردن این سبزیجات مختلف را به خودمان ندهیم کتاب «سبزیجات ارزشمند» نمونه بارزی از وفور نعمتهای خوشمزه زمینی است و تحقیقات و مطالعات باغبانی ما این جهان جذاب و باور نکردنی سبزیجات را کشف کرده است.

پاملا کلارک

کارشناس غذایی



Clarck, Pamela

کلارک، پاملا

غذاهای متنوع با سبزیجات / (تهیه و تنظیم و نظارت پاملا کلارک)، مترجم: پانته آ. مهدی زاده، ویراستار بهناز پیاده.

تهران پیک گل واژه ۱۳۸۴

۱۲۴ ص: مصور (رنگی)، جدول (مجموعه کتابهای آموزش آشپزی کدبانو)

ISBN: 964-8834-04-0

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان به انگلیسی: Not-so-humble Vegetable

۱- آشپزی (سبزیها) الف. مهدی زاده. پانته آ، مترجم. ب. عنوان

۶۴۱/۵۶۳۶

TX ۸۰۱/ ۸۴۸

۱۳۸۴

۸۴-۲۹۶۷ م

کتابخانه ملی ایران

Not-so-humble
Vegetable



عنوان: مجموعه کتابهای آموزش آشپزی
غذاهای متنوع با سبزیجات

ناشر: انتشارات پیک گل واژه

مترجم: پانته آ. مهدی زاده

ویراستار: بهناز پیاده

سرپرست گروه مترجمان: حمید بلوچ

حروف چینی: ناهید غفوری حقیقی - مریم نجمی شاد

گرافیک: مهدی و رسول جوکاری - لیلا سادات ضیغمی

صفحه آرایی: احمد جوکاری - منصوره علیرضایی

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: نقش ایران ۷۷۹۱ ۹۳ ۴۴

لینوگرافی: پانید

نظارت فنی: بزرگمهر ناصری

شابک: ۹۶۴-۸۸۳۴-۰۴-۰۰

قیمت: ۷۵۰۰ تومان

ISBN: 964-8834-04-0

نوبت چاپ: اول

نشانی فروشگاه مرکزی: خیابان انقلاب

خیابان فروردین - فروشگاه مرکزی انتشارات گل واژه

تلفن: ۶۶۴۱ ۹۰ ۵۵ - ۶۶۴۶ ۴۳ ۵۱

Email: info@paykgolvajeh.com

با تشکر از:

غلامرضا ملکی - داوود رحیمی نژاد - مختار مولاقلی

سید علی موسوی - محمدحسین دانش آرا

باقر گلچین

و تمامی کارکنان موسسه چاپ نقش ایران

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی
کارشناس غذایی موسسه کتب آشپزی
هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

کلیه حقوق این کتاب محفوظ و هر گونه
برداشت از آن ممنوع می باشد.

علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است. انسانها در سرزمین های مختلف جهان از دیر باز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهمترین شاخه های علم پزشکی محسوب می شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام های موثری را برداشته اند. از سالها پیش اصول مهم بهداشت تغذیه مورد توجه مردم فهیم قرار گرفته است و مترجمان و نویسندگان با ترجمه و نگارش آثار ارزشمندی در زمینه آشپزی و تغذیه، مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده اند و همچنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده اند. اکنون می دانیم که نان های سبوس دار خیلی بهتر از سایر نان ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه های غذایی یک وجه قضیه است، موضوع مهم تر بکارگیری آنها و کنار گذاشتن عادت های نامناسب قدیمی است. باید تلاش کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه مصرف صحیح آنها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادابتری داشته باشیم. کتابی که پیش رو دارید با همین هدف تنظیم یافته است که شما را در راه رسیدن به بدنی سالم و تندرست یاری کند. غذاهایی که در این کتاب ارائه شده است همگی با رعایت اصول بهداشتی تنظیم و طراحی شده اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می کنند و موفقیت آنها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستور العمل های غذایی در آزمایشگاه های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته است و میزان خواص و انرژی تک تک غذاها محاسبه شده است. این غذاها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن، واقعا خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می توانند آنها را درست کنند. بنابراین امیدواریم با درست کردن

غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع غذایی در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آنها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگر چه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیشتر شما برداشته باشیم.

