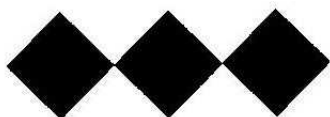


مؤسسۀ «مدرسۀ زندگی»
ترجمۀ نادیا فغانی

اندیشیدن و آشپزی



عنوان و نام پدیدآور: اندیشیدن و آشپزی / تألیف موسسه مدرسه زندگی؛
مشخصات نشر: مترجم نادیا فغانی؛ ویراستار فهیمه زاهدی.
تهران: نشر هنوز، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۳۸۳ ص. ۱۷×۱۱ س.م.
شابک: 978-622-7255-39-3

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان اصلی: Thinking And Eating: Recipes To Nourish And Inspire. ©2019.

موضوع: مواد غذایی -- جنبه های روان شناسی
موضوع: Food -- Psychological aspects
موضوع: تغذیه -- جنبه های روان شناسی
موضوع: Nutrition -- Psychological aspects
شناسه افزوده: فغانی، نادیا، ۱۳۵۷-، مترجم
شناسه افزوده: مؤسسه مدرسه زندگی
شناسه افزوده: School of Life (Business enterprise)
رده بندی کنگره: TX۳۵۷
رده بندی دیویی: ۶۴۱/۳۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۴۸۳۲۰

.....
اندیشیدن و آشپزی
مؤسسه «مدرسه زندگی»
مترجم: نادیا فغانی
ویراستار: فهیمه زاهدی
.....

.....
چاپ اول، پاییز ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: صد و بیست هزار تومان
.....

طراحی یونیفرم کتاب: استودیو کارگاه - مصطفی بهزادی، طراحی جلد کتاب: سپیده هنرمند
اجرا: یاسر عز آباد
ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی
.....

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.
نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ ... info@hanoozpub.com ... www.hanoozbooks.com

۹		۱. مانیفستی در باب خوراک
۲۱		۲. طرز تهیه غذاها
۲۸		۱. مواد غذایی اصلی
۲۸		لیموترش
۳۶		لیموشیرازی
۴۲		انجیر
۴۸		آووکادو
۵۲		روغن زیتون
۵۸		کیپر
۶۵		بادمجان
۷۱		نعنا
۷۷		عسل
۸۴		پسته
۹۱		قارچ
۹۶		گردو
۱۰۲		شکلات تلخ
۱۰۹		سیر
۱۱۵		تخم مرغ
۱۲۳		ریواس
۱۳۱		۲. از خودمان مراقبت کنیم
۱۸۵		۳. در معیت دوستان
۲۴۹		۴. رابطه های عاطفی
۲۹۷		۵. به قدر کفایت خوب
۳۲۹		۶. غذاهایی که ما را به تفکروا می دارند
۳۶۹		۳. گفت وگو