

خوشمزدهای نوین با مصلحات و تعادل سازی

منصور، سادات حسینی

کارشناس آشپزی صدا، سیما

اولین کتاب در زمینه آشپزی با مصلحات و تعادل سازی

سرشناسه	: حسینی، منصوره سادات، ۱۳۴۷-
عنوان و نام پدیدآور	: خوشمزه های نوین با مصلحات و تعادل سازی/منصوره سادات حسینی.
مشخصات نشر	: تهران: طراحان ایماژ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۸-۶۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: Cooking
موضوع	: اختلاط چهارگانه
موضوع	: Four-fold humoursx
رده بندی کنگره	: TX۷۲۵
رده بندی دیسک	: ۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی	: ۵۶۸۴۲۷

۱۳۹۸

انتشارات طراحان ایماژ

خوشمزه های نوین با مصلحات و تعادل سازی
 تألیف: منصوره سادات حسینی
 امور هنری: قیل از چاپ: موسسه فرهنگی و هنری طراحان ایماژ
 چاپ اول: ۱۳۹۸
 تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۳۰۰۰۰ هزار تومان
 حق چاپ محفوظ است
 استفاده محدود از مطالب کتاب به شرط ذکر منبع مجاز است
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۵۸-۶۵-۵

مرکز بخش و توزیع:

آدرس نشر: تهران خیابان انقلاب خیابان کارگر جنوبی کوچه روا عباسی پست
 دولتشاهی پلاک ۱ (ساختمان اندیشه) واحد ۳۱

تلفن: ۸۰ و ۶۶۹۶۹۶۶ - ۰۹۱۲۳۰۹۹۲۰۳ فاکس: ۶۶۰۰۹۶۵۰

www.emaj.ir

فهرست

۵۴.....	آش جوی دوسر	۳۰.....	آبگوشت مرغ.....	۷.....	مقدمه:
۵۵.....	آش امام.....	۳۱.....	آبگوشت بزباش.....	۸.....	سویق:
۵۶.....	آش انار.....	۳۲.....	آبگوشت چغندر	۸.....	طرز تهیه سویق گندم و سویق جو:
۵۷.....	انواع سوپ	۳۳.....	آبگوشت کشک		طرز تهیه سویق کدو حلوائی و سویق سیب:
۵۸.....	سوپ بهاری با سبزیجات صحرایی*.....	۳۴.....	آبگوشت عدس	۸.....	طرز تهیه سویق سنجد:
۵۹.....	سوپ سبزیجات.....	۳۵.....	آبگوشت میوه‌های خشک	۹.....	بهترین روش شناخت ماهی تازه و کهنه:
۶۰.....	سوپ گندم.....	۳۶.....	آبگوشت سبزیجات.....	۹.....	نشانه‌های ماهی کهنه و فاسد:
۶۱.....	سوپ ورمیشل (رشته فرنگی).....	۳۷.....	آبگوشت ساد رانی.....	۱۰.....	نشانه‌های ماهی تازه:
۶۲.....	سوپ جو با شیر.....	۳۸.....	آبگوشت خندم	۱۱.....	طرز روش گرفتن سولانین بادمجان:
۶۳.....	انواع پلو	۳۹.....	آبگوشت بوقلمون.....	۱۱.....	سولانین بادمجان کبابی را به چه صورت می‌گیریم؟
۶۴.....	پلوی گل کبر (کاپاریس)*.....	۴۱.....	انواع آش	۱۲.....	سبزیجات مورد مصرف در غذاهای مختلف:
۶۵.....	باقلا پلو	۴۲.....	ماستافا (ماستاوا) آش سبزی و.....	۱۳.....	طرز تهیه سکنجبین (سرکه انگبین شیرین):
۶۶.....	بادمجان پلو	۴۳.....	آش نخشک گناباد.....	۱۴.....	میوه‌ها، مزاج‌ها و مصلحات:
۶۷.....	لوبیا چشم بلبلی پلو و جعفری*.....	۴۴.....	حلیم جو بوقلمون	۱۶.....	فراوری شده مزاج و مصلحات:
۶۸.....	خرما کشمش پلو	۴۵.....	عدسی با بلغور گندم	۱۷.....	مغزهای گیاهی مزاج‌ها و مصلحات:
۶۹.....	عدس پلو	۴۶.....	آش لاغری یا آش چربی سوز یا آش آب‌زرد	۱۸.....	لبنیات مزاج‌ها و مصلحات:
۷۰.....	آلبالو پلو	۴۷.....	آش شلغم	۱۹.....	ادویه‌جات مزاج‌ها و مصلحات:
۷۱.....	پلوی لوبیا عروس*.....	۴۸.....	آش چغندر	۲۱.....	ریشه‌ها مزاج‌ها و مصلحات:
۷۳.....	انواع پاستا و لازانیا	۴۹.....	آش رشته	۲۳.....	سبزیجات مزاج‌ها و مصلحات:
۷۴.....	پاستا با سبزیجات	۵۰.....	آش دوغ	۲۴.....	انواع گوشت و پروتئین‌های حیوانی با مزاج‌ها و مصلحات:
۷۵.....	پاستا با انواع گوشت	۵۱.....	آش گوجه	۲۶.....	حبوبات مزاج‌ها و مصلحات:
۷۶.....	پاستا با شیر و پنیر	۵۲.....	آش شله‌قلمکار (برای ۲۱ نفر).....	۲۷.....	صیفی جات مزاج‌ها و مصلحات:
۷۷.....	لازانیا (روی گاز) بدون فر	۵۳.....	آش شوربا (آش ساده) یا (آش برنج).....	۲۹.....	انواع آبگوشت

انواع خورش..... ۷۹

- خورشت گوشت و آلو ۸۰
 خورش بادمجان و کدو سبز ۸۱
 خورش بامیه ۸۲
 خورش آلو اسفناج ۸۳
 خورش فسنجان ۸۴
 خورش لوبیا سبز ۸
 مسما بادمجان ۸۶
 خورش ساک ۸۷
 خورش قورمه سبزی ۸۸
 خورش کرفس بدون سبزی ۸۹
 خورش کدو حلوائی ۹۰
 خورش قیمه ۹۱
 خورش کرفس ۹۲
 خورش نخود فرنگی ۹۳
 خورش جعفری بوقلمون * ۹۴
 خورش فسنجان با مغز بادام زمینی ۹۵
 خورش گل کبر (کاپاریس) * ۹۶
انواع کوکو و کتلت..... ۹۷
 کتلت بوقلمون ۹۸
 کتلت لوبیای کره‌ای (عروس، لوبیا گوشتی) * ۹۹
 شامی آرد نخودچی ۱۰۰
 کتلت گوشت مخلوط (گوسفند و گوساله) ۱۰۱
 کوفته تبریزی ۱۰۲

کتلت کاپاریس (گل کبر) * ۱۰۳

- کوکوی بوقلمون ۱۰۴
 کوکوی بادمجان ۱۰۵
 کوکوی بلغور اسفناج ۱۰۶
 کوکوی لوبیا چشم بلبلی با اسفناج * ۱۰۷
 کوکوی نخود فرنگی ۱۰۸
 کوکوی گل کبر (کاپاریس) ۱۰۹
 کوکوی بزی ۱۱۰
 کوکوی گوشت سفید یا قرمز) ۱۱۱
 کتلت کتلت ۱۱۲
 کوکوی بزیجات ۱۱۳
 کباب تاب‌های با گوشت بوقلمون ۱۱۴
انواع دلمه ۱۱۵
 دلمه سنتی سبزی (شب یلدا) ۱۱۶
 دلمه ۱۱۷
 باقلوای بادمجان ۱۱۸
 بقچه بهاری (لحمه‌های بهاری) ۱۱۹
انواع شکمپرها ۱۲۱
 بادمجان شکمپر ۱۲۲
 فلفل دلمه شکمپر ۱۲۳
 کلم قمری شکمپر (کلم سنگی) * ۱۲۴
انواع خوراک ۱۲۵
 خوراک زبان ۱۲۶
 خوراک ماهیچه و خوراک بره ۱۲۷

خوراک راگو گوشت ۱۲۸

- خوراک مرغ ۱۲۹
 خوراک سبزیجات ۱۳۰
 خوراک لوبیا سبز ۱۳۱
 خوراک مغز ۱۳۲
 بادمجان کشک (سنتی) ۱۳۳
 سوفله ماهی بدون تخم‌مرغ * ۱۳۴
 دل خردلی ۱۳۵
 خوراک لوبیا عروس ۱۳۶
 خاویار بادمجان ۱۳۷
 خوراک میگو * ۱۳۸
 خوراک کنگر ریواس ۱۳۹
انواع ماهی و مرغ ۱۴۱
 ماهی شکمپر ۱۴۲
 ماهی سرخ شده (قزل‌آلا، شیر، سرخو، آزاد، حلوا) ۱۴۳
 ماهی دور پیچ یا تریه فرنگی * ۱۴۴
 مرغ شکمپر ۱۴۵
 مرغ گشنیزی بدون فر ۱۴۶
 ماهی ساجی (ساج بالیغی) ۱۴۷
 بورانی بادمجان ۱۴۸
 لوبیا سبز دور پیچ ۱۴۹
 آرد برگ تاک (برگ انگور) ۱۵۰
 کنگال گناباد ۱۵۱
 کتلت حبوبات * ۱۵۲

آیا تا به حال به این فکر افتاده‌اید چرا بعضی از روزها بی‌حس و بی‌حوصله هستیم یا عصبی و بهانه‌گیر، علت اصلی آن خارج از اتفاقات روزمره، به تغذیه نادرست ما برمی‌گردد که می‌توان به راحتی و با یک برنامه‌ریزی صحیح در تغذیه، سلامتی و شادابی را به خود و خانواده بازگردانیم. این کتاب سعی بر آن دارد، در طرز تهیه غذاها (با سیوه تعادل‌سازی و اصلاحات)؛ از مواد مغذی و املاح مورد نیاز بدن بر اساس نوع مزاج‌ها، استفاده کرده و بهره‌گیرد.

تغذیه سالم و تعادل‌سازی در غذاها کمک می‌کند که همیشه سالمه و پرانرژی باشیم. پیشنهاد می‌شود حتماً قبل از درست کردن هر غذا، مصلحات آن غذا، خاصیت مواد، خوراکی‌های مختلف، میوه‌ها و انواع مزاج‌های را که در این کتاب آورده شده است مطالعه و در نظر بگیرید.

توصیه می‌گردد همیشه از روغن‌های گیاهی اصل استفاده کنید. هیچ‌گاه از کره گیاهی استفاده نکنید (مارگارین ممنوع). همچنین از روغن‌های حیوانی و کره‌های حیوانی معتبر مصرف کنید و به طور کلی در استفاده از روغن کره زیاده‌روی نکنید چون روغن‌ها، حاوی کلسترولی است که برای بدن ما مضر می‌باشند.

در این کتاب برای هر غذا، نوشیدنی خاصی پیشنهاد می‌گردد که مصلح آن غذا می‌باشد. این نوشیدنی‌ها را می‌توان همراه و یا بعد از غذا مصرف نمود. با آرزوی سلامتی برای همه‌ی هموطنان عزیز

غذاهایی که با علامت ستاره(*) مشخص شده است اختراع و ابتکار اینجانب می‌باشد که برای اولین بار در این کتاب آموزش داده شده است.