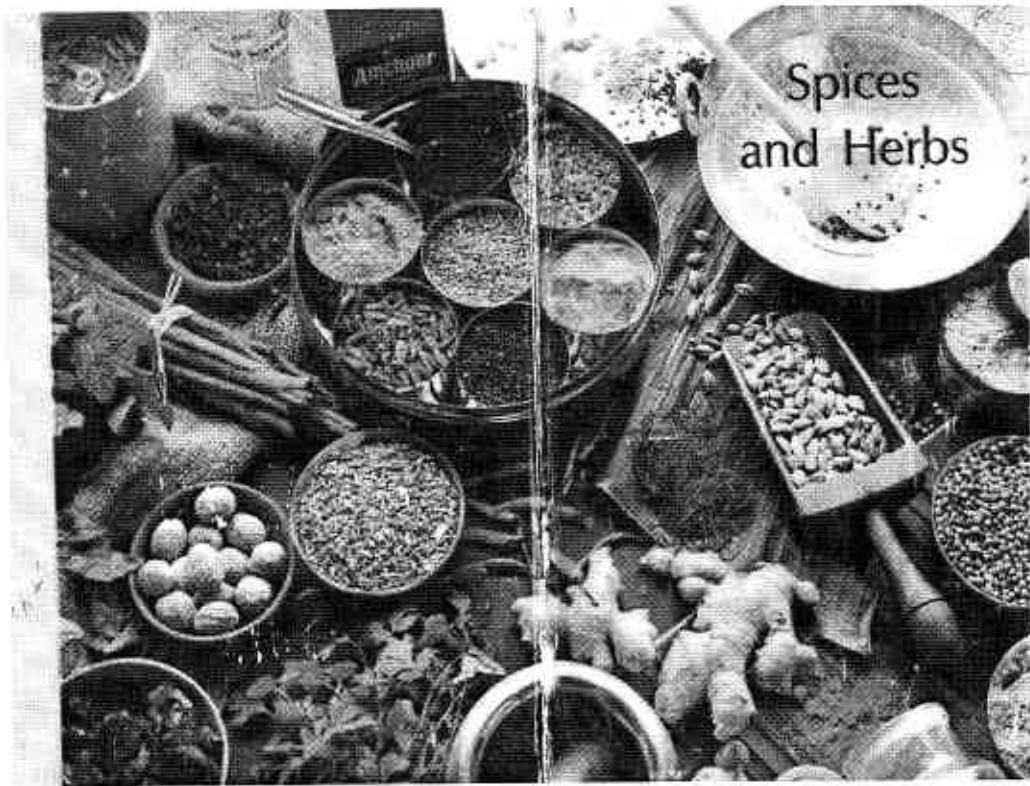


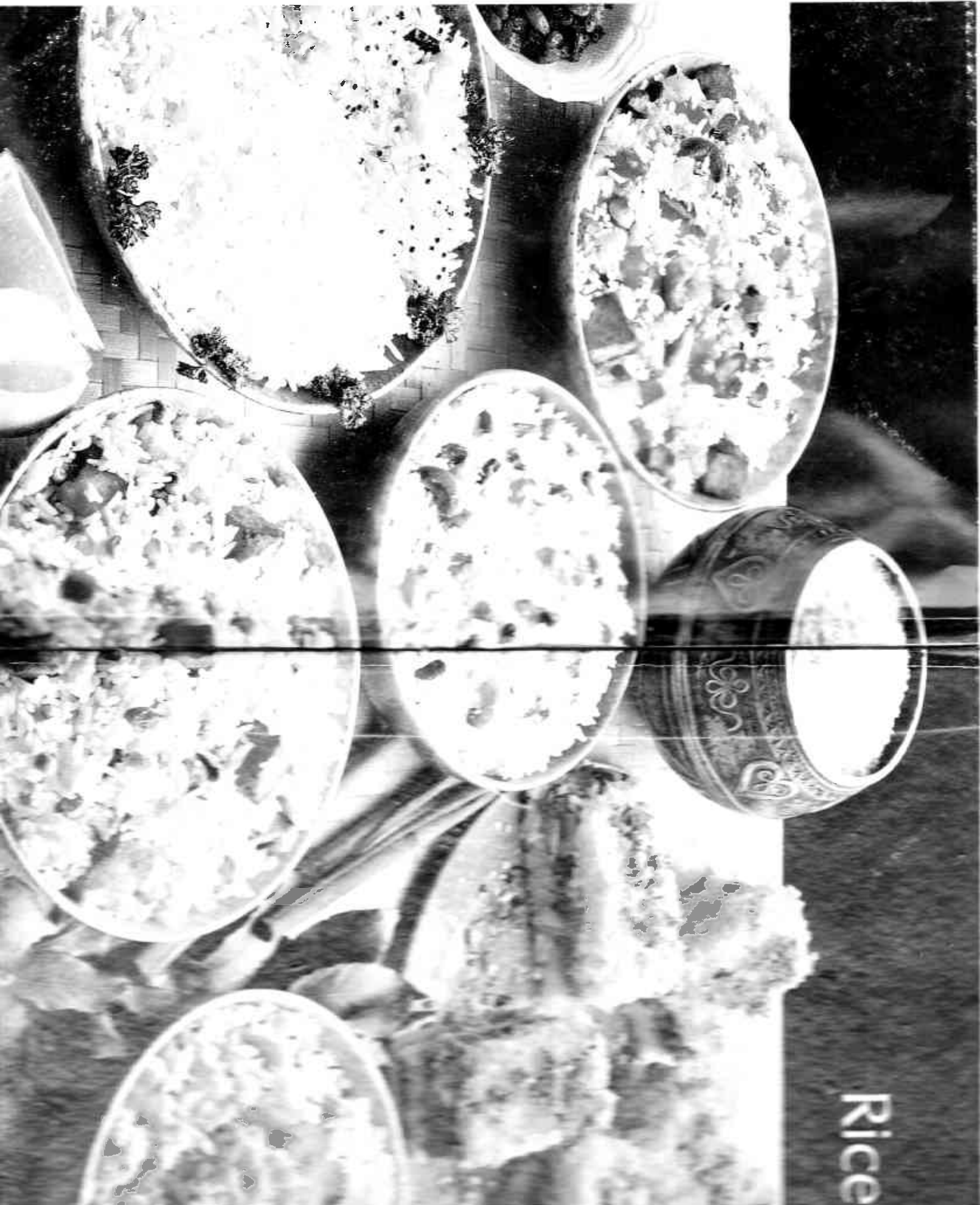
# آشپزی گیاهی

هنر آشپزی بدون گوشت! چگونه باید پخت؟

تألیف: روحینی قیصری



نشر سهند



Rice

---

## آشپزی گیاهی

هنر آشپزی بدون گوشت! چگونه باید پخت؟

تألیف: رُزا (روحینی) قیصری

ویراسته: بهجت میری

چاپ اول ۱۳۷۴ / چاپ: سعدی / تیراژ ۳۰۰۰ نسخه

خدمات چاپ و نشر: مؤسسه آتزان

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آزمون ۷۵۲۴۰۴۴

کلیه حقوق این کتاب برای مؤلف محفوظ است.

تهران - کارگر شمالی، خیابان هفتم، پلاک ۷۶، طبقه سوم

تلفن ۶۳۷۰۳۷

۱۳۷۴

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۶۳	نازخاتون گرم	۴۴	آش آماج
		۴۴	حلیم با جوانه گندم
	<b>فصل سوم</b>	۴۵	حلیم با گندم پوست کنده
	<b>چند نوع املت</b>	۴۶	شیر جو
	<b>و خوراک سیب زمینی</b>	۴۶	عدسی یا خوراک عدس
	<b>املت‌ها</b>	۴۷	نوع دوم عدسی (دال)
۶۶	طرز درست کردن پنیر مقوی برای املت	۴۸	خوراک لوبیا چیتی
۶۶	املت ساده	۴۹	جوانه گندم
۶۷	املت با گوجه فرنگی	۴۹	طریقه درست کردن جوانه گندم
۶۷	املت کامل سبزیجات	۵۰	طرز استفاده از جوانه گندم
۶۸	خوراک سیب زمینی	۵۱	ملاس سیاه یا شکر سرخ مازندران
۶۹	خوراک سیب زمینی با سبزیجات		
۶۹	پوره سیب زمینی با نخود فرنگی		
۷۰	پوره سیب زمینی با نخود فرنگی		
۷۱	کرب (گیاهی)		
۷۲	طرز تهیه نان کرب		
۷۳	مواد لازم داخل کرب گیاهی		
۷۳	پیتزا		
۷۵	پاته سیب زمینی		
۷۶	خوراک با جوانه «آلفا، آلفا»		
۷۷	طاس کباب برای فصل پاییز و زمستان		
۷۸	طاس کباب برای فصل بهار و تابستان		
۷۹	خوراک سیب زمینی با پنیر		
	<b>فصل چهارم</b>		
	<b>انواع خوراک قارچ، اردورها</b>		
۸۲	غذای قارچ با ماست		

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۳۳	آش‌ها	۱۵	پیشگفتار
۳۳	آش آلو	۱۷	مقدمه
۳۴	آش لپه		
۳۵	آش نخود		
۳۶	آش انار		
۳۷	آش جو	۲۵	<b>فصل اول</b>
۳۷	آش رشته		<b>سوپ‌ها، آش‌ها، دال‌ها، شیرجو،</b>
۳۸	آش شلغم		<b>عدسی و جوانه گندم</b>
۳۹	آش کلم قمری		<b>سوپ‌ها</b>
۳۹	آش گندم یا آش بلغور گندم		سوپ سبزی
۴۰	آش ماش		سوپ سبزی با ورمیشل
۴۱	آش میوه		سوپ سفید
۴۲	آش سماق		سوپ روستایی
۴۲	آش ترش شمال		سوپ گندم
۴۳	آش چغندر		سوپ فلفل
			سوپ قارچ

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
شنیسل قارچ	۸۳	سس سالاد فرانسه	۹۸
خوراک قارچ با جعفری و سیبزمینی	۸۳	سس فرانسه با آب میوه	۹۹
مسمی قارچ	۸۴	سس فرانسوی ترخون	۹۹
اردور پنیر و سبزی	۸۵	سس فرانسه با سبزیهای خوردنی	۱۰۰
اردور بادمجان	۸۶	سس پنیر سفید	۱۰۰
اردور سیبزمینی	۸۷	سس سالاد برای افراد چاق	۱۰۱
		سس ماست	۱۰۲
		سس خامه با چاشنی مختلف برای	
		سالاد میوه	۱۰۲
		سس لیمو و عسل	۱۰۳
<b>فصل پنجم</b>			
<b>انواع سس‌ها</b>			
<b>(برای خوراک‌ها و سالادها)</b>			
انواع سس‌ها	۸۹		
سس ساده بشامل	۹۰		
نوع دیگر سس بشامل	۹۰		
سس خامه	۹۱		
نوع دیگر سس خامه	۹۱		
سس ساده برای انواع سالاد	۹۲		
سس سبزی برای سالاد	۹۳		
سس ماست برای انواع سالاد	۹۳		
نوع دیگر سس خامه برای سالاد	۹۴		
سس سفید برای خوراک‌ها و سوپ‌ها	۹۵		
سس مخصوص پیتزا	۹۵		
سس ماست با لیموترش	۹۶		
نوع دیگر سس ماست برای سبزیجات			
پخته	۹۷		
سس گوجه‌فرنگی تازه برای کنتل گیاهی			
و ماکارونی	۹۷		
چگونه سس رنگی داشته باشیم	۹۸		
		طرز تهیه سبوس برنج	۱۱۲
		عدس پلو	۱۱۳
		سبزی پلو یا کوکوسبزی و جوانه گندم	۱۱۴
		قیمه پلو	۱۱۵
		کنه نخودپلو با شیر	۱۱۷

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۴۰	خورش باقلا قاتق (غذای گیلانی)	۱۱۸	رشته پلو با قیمة خشک
۱۴۱	ترشی تره (غذای گیلانی)	۱۱۹	(رشته پلو با نه چین
۱۴۲	خورش مرغ ترش (گیاهی)	۱۲۰	کلم پلو
۱۴۳	کشک بادمجان	۱۲۱	شهرین پلو
۱۴۴	حلیم بادمجان	۱۲۲	استانبولی پلو
۱۴۵	حلیم بادمجان با عدس	۱۲۳	نخود پلو
۱۴۶	آب‌گوشت (گیاهی)	۱۲۴	البالو پلو
۱۴۷	خورش آلو	۱۲۶	لوبیا پلو
		۱۲۶	باقلا پلو با آب چلتوک
<b>فصل نهم</b>			
<b>انواع دلمه‌ها</b>			
۱۴۹		۱۲۹	<b>فصل هشتم</b>
			<b>انواع خورش‌ها</b>
			خورش‌ها
			خورش فسنجان
			نوع دوم فسنجان با کدو حلوای و قیسی
			نوع سوم فسنجان ترش (غذای شمالی)
			خورش کرفس
			کرفس نوع دوم
			خورش کدو
			خورش کدو حلوای
			خورش قورمه‌سبزی با بادمجان
			طاس کباب سیب‌زمینی با سماق قرمز
			قورمه‌سبزی با پنیر مقوی
			قیمه با سیب‌زمینی
			خورش قیمه بادمجان یا قیمه کدو
			با غوره
			خورش لوبیاسبز
			دلمه بادمجان، کدو، فلفل سبز دلمه‌ای،
			گوجه‌فرنگی
			دلمه برگ مو (کلم)
			<b>فصل دهم</b>
			<b>انواع سالادها، برانی‌ها، و نرگسی</b>
			سالاد روسی (اولیویه روسی)
			سالاد سبزی
			سالاد سیب‌زمینی با ماست
			سالاد گوجه‌فرنگی و نخودسبز
			سالاد لبو
			سالاد عدس
			سالاد قارچ و کرفس
			سالاد یرتقال

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۶۱	سالاد میوه	۱۶۱	سالاد میوه
۱۶۲	سالاد میوه تابستانی با بستنی	۱۶۲	سالاد میوه تابستانی با بستنی
۱۶۴	سالاد سبزیجات	۱۶۴	سالاد سبزیجات
۱۶۵	سالاد فصل مخصوص زمستان	۱۶۵	سالاد فصل مخصوص زمستان
۱۶۶	سالاد کلم سفید و هویج	۱۶۶	سالاد کلم سفید و هویج
۱۶۷	سالاد الویه	۱۶۷	سالاد الویه
۱۶۸	سالاد ماست لبو یا ماست صورتی	۱۶۸	سالاد ماست لبو یا ماست صورتی
۱۶۹	برانی اسفناج	۱۶۹	برانی اسفناج
۱۷۰	نرگسی اسفناج	۱۷۰	نرگسی اسفناج
		<b>فصل یازدهم</b>	
		<b>انواع گراتن</b>	
		<b>گراتن‌ها</b>	
۱۷۲	گراتن بادمجان	۱۷۲	گراتن بادمجان
۱۷۳	گراتن گل کلم	۱۷۳	گراتن گل کلم
۱۷۴	گراتن کدو سبز	۱۷۴	گراتن کدو سبز
		<b>فصل دوازدهم</b>	
		<b>انواع خمیرها</b>	
		<b>خمیرها</b>	
۱۷۶	خمیر بنیه	۱۷۶	خمیر بنیه
۱۷۷	خمیر پیتزا	۱۷۷	خمیر پیتزا
۱۷۷	خمیر فونسه یا خمیر بریزه	۱۷۷	خمیر فونسه یا خمیر بریزه
		نوع ساده خمیر ورقه شده برای درست کردن شیرینی ناپلثونی و	
۱۷۸	پاپون	۱۷۸	پاپون
۱۶۱	فصل سیزدهم	۱۶۱	فصل سیزدهم
۱۸۱	انواع دسرها	۱۸۱	انواع دسرها
		<b>دسرها</b>	
۱۸۲	بنیه سیب	۱۸۲	بنیه سیب
۱۸۲	بنیه موز	۱۸۲	بنیه موز
۱۸۳	کرم شکلات	۱۸۳	کرم شکلات
۱۸۳	موز با شربت کرم شکلات	۱۸۳	موز با شربت کرم شکلات
۱۸۳	دسر کدو حلوایی با مغزگردو	۱۸۳	دسر کدو حلوایی با مغزگردو
۱۸۴	حلوای کدو حلوایی	۱۸۴	حلوای کدو حلوایی
۱۸۵	یک نوع دسر کدو حلوایی	۱۸۵	یک نوع دسر کدو حلوایی
۱۸۵	سورپریز کدو حلوایی	۱۸۵	سورپریز کدو حلوایی
۱۸۶	کرم موز	۱۸۶	کرم موز
۱۸۷	دسر موز	۱۸۷	دسر موز
۱۸۸	دسر خوشمزه	۱۸۸	دسر خوشمزه
۱۸۹	کرم پرتقال	۱۸۹	کرم پرتقال
		<b>فصل چهاردهم</b>	
		<b>انواع بستنی‌ها</b>	
		<b>بستنی‌ها</b>	
۱۹۲	بستنی میوه	۱۹۲	بستنی میوه
۱۹۲	بستنی گلابی	۱۹۲	بستنی گلابی
۱۹۳	نوع دیگر بستنی	۱۹۳	نوع دیگر بستنی
۱۹۴	بستنی میوه با خامه	۱۹۴	بستنی میوه با خامه
۱۹۵	بستنی خامه با توت فرنگی	۱۹۵	بستنی خامه با توت فرنگی
۱۹۵	کیک بستنی	۱۹۵	کیک بستنی
۱۹۶	بستنی شکلاتی	۱۹۶	بستنی شکلاتی
۱۹۷	شیرموز با بستنی	۱۹۷	شیرموز با بستنی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۱۲	شیرینی ناپلثونی	۱۹۷	پالوده (طالب) با بستنی
۲۱۳	شیرینی پایونی	<b>فصل پانزدهم</b>	
۲۱۴	شیرینی دوناتس	<b>انواع کرم‌ها برای شیرینی و کیک</b>	
۲۱۵	یک نوع شیرینی با سیب یا موز	۱۹۹	
		<b>کرم‌ها</b>	
۲۱۷	فصل هفدهم انواع کیک‌ها	۲۰۰	کرم کاکائو برای روی کیک نوع دوم کرم کاکائو برای روی کیک و شیرینی
۲۱۸	کیک ساده یا زعفرانی	۲۰۱	کرم پرتقال برای روی کیک پرتقال
۲۱۹	کیک سیب	۲۰۱	کرم شکلات
۲۲۰	کیک گردویی به سبک کشور رومانی	۲۰۲	طرز تهیه کرم فیه‌های
۲۲۱	نوع دیگر کیک گردویی	۲۰۲	کرم موز
۲۲۲	کیک پرتقال	۲۰۳	کرم سفید خامه‌ای
۲۲۳	کیک کاکائو	۲۰۴	کرم کره‌ای با پسته
۲۲۳	کیک سه رنگ	۲۰۴	کرم کره‌ای با فندق
۲۲۴	کیک بادامی	۲۰۵	کره کره‌ای با گردو
۲۲۵	نان مافن با شیر	۲۰۵	کره کره‌ای با بادام
۲۲۵	شیرینی کشمش	<b>فصل شانزدهم</b>	
۲۲۶	نان خامه‌ای	<b>انواع نان شیرینی‌تر</b>	
۲۲۷	نان مربای	<b>نان شیرینی‌تر</b>	
۲۲۸	بن‌بن گیلانی	۲۰۷	
۲۲۹	نان خامه‌ای سویسی	<b>پای سیب</b>	
۲۲۹	کیک اسفنجی با مربای توت فرنگی	۲۰۸	
۲۳۰	کیک اسفنجی با کرم لیمو	۲۰۹	<b>پای موز</b>
۲۳۱	کیک اسفنج شکلاتی (کرم شکلاتی)	۲۱۰	<b>پای توت فرنگی</b>
۲۳۲	کیک کوچک یزدی	۲۱۱	<b>ناپلثون فوری</b>
		۲۱۱	<b>شیرینی با کرم بادام</b>

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۵۴	گوش فیل	۲۳۵	فصل هجدهم انواع شیرینی خشک
۲۵۵	نارنجک	۲۳۶	نان شیرینی خشک
۲۵۷	فصل نوزدهم انواع دسرهای ایرانی	۲۳۷	زولبیا
۲۵۸	حلوای آرد گندم	۲۳۷	شربت زولبیا
۲۵۹	ترحلوا	۲۳۸	میکادو
۲۵۹	شله زرد	۲۳۸	حلوای زنجبیلی
۲۶۰	شیربرنج	۲۳۹	پرشتوک نخودچی
۲۶۰	کاجی	۲۴۰	رنگینک
۲۶۱	فرنی	۲۴۰	توت سفید از بادام (توت سبز از پسته)
۲۶۲	مسطقی کاسه‌ای	۲۴۱	سوهان عسلی
۲۶۳	فصل بیستم انواع نانهای گیاهی	۲۴۲	بادام سوخته
۲۶۴	نان گردویی	۲۴۳	شیرینی گردویی
۲۶۵	نان برشته بادام زمینی	۲۴۳	نان شیرینی خشک
۲۶۵	نان گردویی با مرزه	۲۴۴	شیرینی نخودچی
۲۶۶	نان فندق یا بادام خام	۲۴۴	شیرینی نارگیلی
۲۶۷	ته‌چین بادمجان	۲۴۵	شیرینی نارگیلی
۲۶۸	شامی کدو	۲۴۶	قرابیه
۲۶۸	نان گردو و برنج	۲۴۶	آقاگردک
۲۶۹	دلمه بادمجان	۲۴۷	نان گردویی لوله‌ای
۲۷۰	خوراک فندق با سبزیجات	۲۴۷	شیرینی فندقی با بادام
۲۷۱	نان طلایی هویج	۲۴۸	قطاب
		۲۴۹	باقلوا
		۲۵۰	باقلوی دو رنگ پسته و بادام
		۲۵۱	نان برنجی
		۲۵۳	نان برنجی طلایی

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۷۲	کوکو سیب زمینی ساده و مغزدار	۲۷۲	نان گرنس
۲۹۱	کتلت	۲۷۳	نان سبزی نارچ
۲۹۲	دو نوع شامی	۲۷۴	نان عدسی
		۲۷۵	کباب باللا
		۲۷۶	نان لوبیا
		۲۷۷	نان نخودسبز
		۲۷۷	پن با نان فرانسوی
		۲۷۹	موفن جوانه گندم
		۲۷۹	نان گرد با آرد کامل گندم
		۲۸۰	موفن ذرت
		۲۸۱	پسکویت با آرد کامل
		۲۸۱	پسکویت پرتقالی هجده قیراطی
		۲۸۲	نان سبوس دار
		۲۸۳	نان گردویی کشمش
		۲۸۳	نان شیر دارچین
		۲۸۴	نان زرین هویج
		۲۸۴	نان چاودار
		۲۸۵	کلوچه سوئدی
		۲۸۶	نان انگشتی جوانه گندم
		۲۸۷	نان گردویی ترخونی
		۲۸۷	خوراکهایی که با لوبیا سویا می‌پزید
		۲۸۸	کلوچه سویا
			فصل بیست و یکم
			انواع کوکو، شامی، کتلت و کباب ترش
		۲۸۹	
			گوفوها
			یا تمشک

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مارمالاد سیب (گلابی)	۳۰۷	فصل بیست و پنجم	
شربت‌ها		غذاهای هندی و نان‌ها	۳۲۳
شربت آب‌لیمو	۳۰۸	غذاهای هندی	
شربت پرتقال	۳۰۸	نقش ادویه‌جات	۳۲۴
شربت به‌لیمو	۳۰۹	هل	۳۲۴
شربت تخم‌شربتی	۳۱۰	فلفل قرمز	۳۲۵
		دارچین	۳۲۵
		میخک	۳۲۵
		گشنیز	۳۲۶
		زیره	۳۲۶
		زنجبیل	۳۲۶
		خردل	۳۲۷
		جوزهندی	۳۲۷
		فلفل سیاه	۳۲۷
		زردچوبه	۳۲۷
		مواد اولیه آشپزی	۳۲۸
		پنیر کورد یا پنیر قوی و روغن گی	۳۲۸
		کورد (پنیر طبیعی)	۳۲۹
		روش دیگری برای تهیه پنیر کورد	۳۳۰
		گی	۳۳۰
		شیر نارگیل	۳۳۱
		ماست	۳۳۱
		ماسای ساده	۳۳۲
		گرام ماسا	۳۳۳
		اسفناج سرخ شده و گلوله‌های پنیر (پالاک	۳۳۴
		کوفته)	۳۳۴
		آرد نخودچی و لقمه‌های لذیذ برگ‌گشنیز	۳۳۵

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مالای کوفته (گلوله‌های پنیر سرخ شده		ماسالوسا	۳۶۲
در سس خامه)	۳۳۶	ساموسا	۳۶۵
ماتاردال بارا (کوفته لپه با		سیمپلی واندر فول	۳۶۶
سس سفید)	۳۳۷	برفی (نوع اول)	۳۶۷
آلو پاترا	۳۳۹	برفی (نوع دوم)	۳۶۸
رشته‌های آرد نخودچی (ساویان)	۳۴۰	برفی نارگیل	۳۶۸
دوکلا (دال بخارپز ماست)	۳۴۱	جیبی گاجا (گوش فیل)	۳۶۹
مانهی - کراکهای هندی	۳۴۳	جالبی (بامیه)	۳۷۰
باندگوبی کوفته (برگهای پر شده کلم)	۳۴۴	گلابی جامین	۳۷۱
نرگس کوفته (کوفته سلطنتی)	۳۴۶	نان‌ها	
داهی وادا (کوفته دال در سس ماست)	۳۴۸	چاپاتی نوع اول	۳۷۳
گاجار وادا	۳۴۹	چاپاتی نوع دوم	۳۷۴
گانه‌هر وادا	۳۵۱	نان استوانه‌ای	۳۷۴
جالبی	۳۵۲	نان نارگیلی	۳۷۵
لاگلا (آرد نخودچی و گلوله‌های میوه		نان گندم لوزی	۳۷۶
خشک)	۳۵۳	نان لوزی (نوع اول)	۳۷۷
پسندی هندی (کالقی)	۳۵۴	نان لوزی (نوع دوم)	۳۷۸
گهر حلوا (پوره هویج)	۳۵۶	پوری	۳۷۹
واسگولا	۳۵۶	چپوری	۳۷۹
سرجهکا حلوا پوره نشاسته	۳۵۸	پاراتا (نان گندم خالص ورقه‌ای)	۳۸۰
حلوا لندق	۳۵۹	جداول	۳۸۲-۳۸۸
ساندهس (در پنیر هندی)	۳۵۹	توضیح عکسها	۳۹۰-۳۹۵
پهان لادر	۳۶۰	منابع و مآخذ	۳۹۶
پوری موز	۳۶۱		



## پیشگفتار:

چه بخوریم که همیشه سالم، آرام، صبور، شاد و جوان بمانیم و در درون، اضطراب و تشویش و نگرانی نداشته باشیم.

راز درست خوردن و همیشه به یاد خدا بودن را بدانیم و شکرگزار نعمتهای روزافزونش باشیم.

راز یک زندگی آرام و توأم با سلامتی در گیاهخواری، پاک خوردن، پاک فکر کردن، انجام ورزش یوگا حتی ۱۵ دقیقه در روز و مهمتر از همه پاک زندگی کردن است.

در دستور غذاهای این کتاب گفته شده که از سیر، پیاز و تره هم استفاده نشود. حتماً خواهید پرسید چرا؟ سیر و پیاز و تره که گیاه هستند! بله گیاه هستند و شاید هم برای بدن مفید باشند ولی برای روح، تمرکز فکر و اعصاب مفید نیستند و در انسان تولید اضطراب و تشویش می‌کنند. امتحان کنید و خود به این باور برسید.

در این کتاب طبق دستور غذایی که داده شده به اندازه کافی پروتئین گیاهی **گندم**، **پنیر**، **کره**، **پنیر**، **گندم**، **حبوبات**، **غلات**، **سبزیجات**، **میوه‌جات** و **خشکبار** مثل **گردو**، **فندق**، **بادام**، **پسته** به اندازه کافی ویتامین و پروتئین دریافت می‌کنیم. پس دلیلی برای نگرانی از **کمبود پروتئین** وجود ندارد.

این کتاب شامل دو بخش جداگانه است:

۱ - غذاهای ایرانی و فرنگی ۲ - غذاهای هندی و ودایی

امید است که این خدمت کوچک من مورد رضایت خداوند و عموم خانواده‌ها قرار گیرد.

ضمناً توجه شما خواننده گرامی را به جدول ذخایر غذایی و نقش ویتامین‌ها و مقدار کالری و ادویه‌ها که در آخر کتاب ذکر شده جلب می‌نمایم.

بدین وسیله از کلیه دوستانی که در تهیه مقدمه، و ترجمه متون انگلیسی مرا یاری نموده‌اند تشکر کرده و امیدوارم زحمات آنان مورد قبول خداوند باشد.

رزا (روحینی) قیصری

## مقدمه

مسئله تغذیه برای انسان عصر حاضر یکی از مهم‌ترین مسائل ضروری حیات به شمار می‌رود، زیرا نوع تغذیه علاوه بر اینکه بر سلامتی جسم تأثیر مستقیم دارد در سلامتی روح و روان نیز بی‌تأثیر نیست، زیرا قسمتی از انرژی حاصل از سوخت غذا به قدرت فکر و کلام تبدیل می‌شود. با توجه به این اصل اساسی لازم است تلاش کنیم غذاهای مورد مصرفمان علاوه بر تأمین مواد لازم و مورد نیاز بدن حتی الامکان عوارض منفی جانبی در ارگانیزم بدن به جای نگذارند.

طبق تحقیقات کارشناسان تغذیه و بهداشت بیماری‌هایی از قبیل مرض قند (دیابت) و ناراحتی‌های کبدی در اثر سوء تغذیه و افراط در پرخوری و مصرف روغن‌های اشباع شده بوجود می‌آید و علت پرخوری را مصرف گوشت عنوان نموده‌اند چون گوشت اشتهای کاذب تولید می‌کند. از طرف دیگر میکروبهای عفونت‌زای درون گوشت باعث پیدایش سنگهای صفراوی و ورم کیسه صفرا می‌شوند.

بیماری‌های کلسترول یا چربی خون نیز یکی از عارضه‌های رایج بین گوشتخواران است که به ناراحتی‌های قلبی و مسدود شدن رگهای خونی منجر می‌شود. این عارضه در موارد حاد موجب بروز سکته قلبی و در موارد ضعیف باعث ریزش مو، زبری پوست و ابتلاء به بیماری بَرَص و کک مک می‌گردد.

گذشته از صدمات جسمی فوق، صدمات روحی و روانی بسیاری نیز در اثر مصرف گوشت بر انسان وارد می شود که منجمله از بیماری افسردگی، دلهره، تشویش، اضطراب، هیجان و عصبانیت می توان نام برد. طبق آمارهای بدست آمده میزان قتل و جنایت، دزدی و فساد در جوامع گوشتخوار به مراتب بسیار بالاتر از جوامع گیاهخوار است.

با توجه به مسائل مذکور در دهه اخیر تلاشهای گسترده ای در کشورهای مریکایی و اروپایی صورت گرفته تا با آگاه ساختن مردم به مضرات مصرف گوشت، فرهنگ گیاهخواری را بین مردم اشاعه دهند. در همین رابطه نشریاتی نیز منتشر شده و روز به روز بر تعداد رستورانهای مخصوص گیاهخواران افزوده می شود.

استقبال مردم نیز از این امر بسیار خوب گزارش شده است ولی متأسفانه در کشور ما به سه علت عمده تغذیه گیاهی تا کنون بین عده بسیار کمی رعایت می شود و به حد لازم رواج نیافته است. این سه عامل عبارتند از:

۱- ناآگاهی مردم در زمینه مضرات مصرف گوشت

۲- ترس از کمبود پروتئین

۳- عدم آشنایی به طرز تهیه غذاهای گیاهی که ضمن منطبق بودن با ذائقه ایرانی حاوی مواد پروتئینی و ویتامینهای ضروری و مورد نیاز بدن هم باشد.

در مورد اول می توان به کتابهایی که در زمینه گیاهخواری به چاپ رسیده مراجعه نمود ولی در اینجا ما مواردی را به اختصار توضیح می دهیم تا عزیزانی که فرصت مطالعه و یا امکان دسترسی به کتب مربوطه را ندارند اطلاعات اساسی و کوتاهی را بسبب نمایند. علم آناتومی (کالبد شناسی) خود گواه این ادعاست که اصولاً بشر گیاهخوار آفریده شده زیرا با توجه به فرم دندانها و طول روده ها می توان به این کیفیت پی برد، حیوانات گوشتخوار دارای آرواره های پهن و محکم با دندانهای بش بسیار تیز و برنده هستند در صورتی که حیوانات گیاهخوار از دندانهای کوتاه و کم سطح و کندی برخوردارند. فرم دندانهای انسان هم دقیقاً مشابه حیوانات گیاهخوار بوده و قدرت پاره کردن گوشت خام را ندارد و تیزی مختصری هم که در دندان نیش انسان مشاهده می شود بعد از گوشتخوار شدن انسان بوجود آمده و در

آرواره های بجا مانده از انسان های گذشته دندانهای نیش کاملاً هم سطح بقیه دندانها است. انسان همانند حیوانات گیاهخوار از روده های طولی برخوردار است تا غذا بتواند به آرامی در روده حرکت کرده و در اثر کندی حرکت کلیه مواد غذایی موجود در گیاهان کاملاً جذب بدن شود.

ولی حیوانات گوشتخوار مثل ببر و پلنگ و شیر و پارسک و گربه روده های کوتاهی دارند تا سموم ناشی از مصرف گوشت بسرعت از بدن خارج شود. از طرف دیگر معده حیوانات گوشتخوار ده برابر بیشتر از معده حیوانات گیاهخوار اسید کلریدریک ترشح می کند که این اسید صرفاً برای هضم گوشت به کار می رود. به همین دلیل کسانی که مرتب گوشت مصرف می کنند به انواع اختلالات گوارشی مانند گاستریت (ورم معده) و کولیت دچار می شوند و به طور کلی بیماریهای ژنراتیو (ناپدیدکننده بافتها) گوشتخواران را عذاب می دهد. چون سیستم گوارشی بدن انسان از قدرت هضم گوشتی بسیار ضعیفی برخوردار است ولی متقابلاً این سیستم طوری آفریده شده که به راحتی غذاهای گیاهی را هضم و جذب می نماید. بطور مثال در بزاق دهان انسان و حیوانات گیاهخوار مقدار زیادی پتیلین که برای هضم مواد نشاسته ای لازم است و عمل تخمیر را انجام می دهد وجود دارد ولی در بزاق دهان حیوانات گوشتخوار مقدار آن بسیار کم است، یکی دیگر از مشکلات افراد گوشتخوار بیماری یبوست است چون غذا به مدت طولانی در روده ها باقی می ماند، همین توقف طولانی غذا باعث می شود که مایعات غذایی به میزان بیشتری در روده ها جذب شده و یبوست تولید نماید که در برخی موارد تکرار این ناراحتی بیماری بواسیر را بدنبال دارد. ولی در گیاهخواران غذا در مدتی حداقل شش ساعت کمتر از گوشتخواران از روده ها دفع می گردد و این به دلیل سلولز و فیبر (ماده جدیدی که کارشناسان تغذیه اخیراً بوجود آن در اکثر گیاهان پی برده اند) موجود در گیاهان است که حرکت روده ها را تسریع می کند و به همین علت است که گیاهخواران به ندرت دچار یبوست می گردند.

علاوه بر آناتومی بدن انسان که نشانگر گیاهخواری اوست، مسائل جانبی دیگری که صرفاً مربوط به گوشتهای مصرفی است، تولید ناراحتی می نماید که از آن

جمله می‌توان به ماده سمّی به نام هیستامین اشاره نمود. این ماده به هنگام ذبح به دلیل ترس و وحشت در بدن حیوان در حال مرگ تولید می‌شود و تمامی بدن او را فرا می‌گیرد و با مصرف گوشت این سم مستقیماً به بدن مصرف‌کننده وارد می‌شود. از طرف دیگر برای فربه شدن حیوانات، واکسن‌های استروژن (هورمونها زنانه) به آنها تزریق می‌نمایند که مجدداً پس از مصرف گوشت این نوع حیوانات، این هورمون به بدن انسان وارد شده و تولید چاقی و در مواردی رشد ژنتیک زودرس اندام زنانه پیش از سن بلوغ یا رویش موهای مردانه در دختر بچه‌های خردسال می‌نماید.

بررسی و مطالعات کارشناسان نشان داده که آمار قتل و جنایت، خشونت و دزدی در جوامع مرفعی جهان (البته مرفعی از جنبه اقتصادی نه فرهنگی) در سطح بسیار بالاتری از کشورهای فقیر جهان که امکان دسترسی به گوشت را ندارند و در فقر مالی بسر می‌برند، می‌باشد. در کنار این دسته از کشورها، جوامعی هم وجود دارد که آگاهانه از مصرف گوشت خودداری می‌نمایند تا از روح و جسم سالم برخوردار بوده و با مصرف بی‌رویه گوشت صفات سبعانه حیوانی را به بدن خود منتقل نسازند که از این دسته از افراد می‌توان از یوگی‌ها نام برد.

اغلب مردم جهان به آرامش فکری و روحی و سلامت جسمی آنان معترفند. یوگی‌ها معتقدند که سه انرژی با قدرتهای یکسان بر کلیه امور دنیای مادی احاطه دارند و این سه وجه طبیعت مادی انواع خوراکیها را نیز دربر می‌گیرند. این انرژیها عبارتند از:

۱ - وجه خوبی (ساتویک)، ۲ - وجه شهوت (راجاسیک)، ۳ - وجه نادانی (تاماسیک)

ما با تعیین نوع غذای خود می‌توانیم تحت نفوذ یکی از سه وجه طبیعت مادی قرار گرفته و نتیجه مربوط به آن را متوجه خود سازیم و با توجه به همین اصل **پرگی‌ها** غذای خود را از دسته اول یعنی ساتویک انتخاب می‌کنند تا علاوه بر **دستهای** به جسم سالم و فکر آرام، با خودداری از کشتن حیوانات (رعایت اصل **اهیمسا**) عدم خشونت را نیز رعایت کرده و غذایی به بدن خود برسانند که نقشی

فیبک و سازنده در آگاهی و شعورشان داشته باشند، زیرا غذای مصرفی انسان در بدن به ۱۶ بخش تقسیم می‌شود که در قسمت عمده آن به قدرت فکر و کلام تبدیل می‌گردد، و چون مسئولیت تهیه غذا غالباً با خانم منزل است کاملاً ضرورت دارد که بانوان گرامی در مورد نحوه پختن به آگاهی داشته و غذا را طبق اصول صحیح پختن و بهداشت تهیه نمایند.

غذاهایی که در سه دسته بندی فوق قرار می‌گیرند به ترتیب به شرح زیر می‌باشند:

۱ - خوراکیهای در وجه خوبی (ساتویک) شامل شیر و فرآورده‌های آن، حبوبات، میوه‌ها، سبزیها، غلات، خشکبار، جوانه‌های گندم و جو و هسل می‌باشد.

۲ - غذاهای در وجه شهوت (راجاسیک) غذاهایی هستند که نقطه تحریک بالایی دارند و ایجاد اضطراب و بیخوابی می‌نمایند مثل فلفل، چای، نمک زیاد، غذاهای بسیار شیرین و غذاهای خیلی ترش.

۳ - **غذاهای در وجه نادانی (تاماسیک)** که جریان انرژی را در بدن از بین می‌برند و بدن به سرعت رو به الهدام و نابودی می‌رود و برای ابتلا به بیماریهای مختلف آماده می‌شود که شامل انواع گوشت، تخم مرغ، الکل، غذاهای مانده و فاسد و معطن و پاکسرو شده، پیاز، سیر، سرکه و مصرف کلیه مواد مخدر می‌باشد.

دومین علت عدم پیروی از رژیم گیاهخواری ترس از کمبود پروتئین عنوان شده است که می‌توان نظریه فطری متخصصین را در جایگزین کردن پروتئینهای گیاهی از فیهل سویا، حبوبات و خشکبار را به جای پروتئین گوشتی پذیرفت و همچنین برای تأمین پروتئین از لبنیات و شیر استفاده کرد. طبق نمودار جدول غذایی و میزان پروتئین موجود در گوشتها و حبوبات به وضوح می‌بینیم که ۱۰۰ گرم گوشت گاو ۱۹/۳ درصد پروتئین دارد ولی ۱۰۰ گرم لوبیای سویا ۴۰/۳ درصد.

۱۰۰ گرم گوشت خوک ۱۴ درصد و عدس با همان مقدار قید شده (۱۰۰ گرم) ۲۳/۸ درصد.<sup>(۱)</sup>

۱. به نقل از کتاب (یوگا برای همه) به قلم استاد خسرو شریف‌پور، ص ۲۲۹ و ۲۲۸.

بنابراین با مصرف اصولی حبوبات و غلات و انواع گیاهان به راحتی پروتئین مورد نیاز بدن قابل تأمین است. علاوه بر آن چون در مدت شبانه‌روز بدن نیاز معینی به پروتئین دارد وقتی بیش از حد نیاز به آن پروتئین حیوانی برسد این مقدار مازاد بر احتیاج به صورت زهرابه در بدن و مفاصل ذخیره شده و بیماریهای مفصلی و ردهای عضلانی تولید می‌کند.

خوشبختانه مشکل سوّم خانمهای خانه‌دار که نحوه تهیه غذاهای گیاهی سالم و خوشمزه است با کتاب حاضر قابل حل می‌باشد، چون موازین کامل گیاهخواری در این کتاب رعایت شده و حتی از استفاده موادی مثل سیر و پیاز و تره که موجب بالا رفتن اسیداوریک خون است خودداری شده، زیرا اسیداوریک باعث پیدایش بیماریهای مفصلی و نقرس و سنگهای کلیوی و دردهای عضلانی می‌شود و در سیستم عصبی هم تولید هیجان و اضطراب می‌نماید. در تهیه ترشی‌ها به جای سرکه از آبغوره استفاده شده این توضیح لازم است که سرکه به علت اینکه با فعل و فعالات شیمیایی بدست می‌آید مصرف آن در دستگاه گوارشی اختلال ایجاد می‌نماید ولی با مصرف آبغوره در ترشیا می‌توان از ابتلا به بیماریهای زخم معده م در امان بود.

در قسمت اول کتاب تنوع غذاهایی ایرانی و فرنگی به حدی است که می‌تواند راحتی مورد توجه و پسند هر نوع ذائقه و سلیقه‌ای قرار گیرد و قسمت دوم کتاب آوری غذاهای ودایی<sup>(۱)</sup> است که منطبق با اصول ودایی تهیه می‌شوند، شایان ذکر است که اصول ودایی مروج گیاهخواری بوده و ریشه‌ای عمیق در فرهنگ کهن هند رد و اساس آموزش این اصول رسیدن به کمال است. بنابراین غذاهایی که مطابق این اصول فراهم شده می‌تواند آرامش درونی را نیز تضمین نماید.

توضیح این امر ضروری است که کلیه غذاهای ارائه شده در کتاب بارها مورد بیخ و مصرف قرار گرفته و دربردارنده تمامی ویتامینها، اسیدهای آمینه و ویتامین‌های ضروری می‌باشد و از لحاظ اقتصادی نیز رژیم گیاهخواری بسیار

۱- ویدیو - Vedio - مربوط به مستخرج از ادبیات عرفانی هند (وداها)

مقرون به صرفه است و با پیش گرفتن این رژیم ماهیانه مبلغ قابل توجهی صرفه‌جویی میشود.

پس از قطعی شدن تصمیم خانواده‌ها در مورد گیاهخواری باید به راهنماییهای زیر کاملاً توجه شود:

۱- از تازه‌ترین و سالم‌ترین مواد غذایی مصرف نمایید زیرا حتی گیاهان وقتی لهیده و فاسد شوند از وجد خوبی به وجه شهوت و نادانی نزول خواهند کرد.

۲- تغییر رژیم باید تدریجی صورت بگیرد به این شکل که به آرامی از میزان غذاهای گوشتی در میان هفته کاسته شود تا اینکه پس از مدت چند ماه به طور کلی تغذیه گیاهی جایگزین شود. وقتی رژیم به طور کامل انجام شد باید در طی شبانه‌روز حتماً از شیر و حبوبات استفاده کرد.

۳- سعی شود میزان مصرف سبزیجات خام افزایش یابد. یعنی حتماً با غذای پخته مقداری سبزی خوردن و یا سالاد میل کنید. چون به طور طبیعی هر لقمه غذای پخته که وارد دهان می‌شود مغز آن را یک جسم خارجی تلقی کرده و برای دفاع از بدن مقداری گلبول سفید تولید می‌کند. بالا رفتن گلبولهای سفید خون باعث از بین رفتن فلزات گیاهی شده و باعث سفید شدن تدریجی موها می‌شود ولی وقتی همراه غذا مقداری سبزی و سالاد مصرف شد، به خاطر وجود مواد خام در دهان، مغز غذای پخته را نیز خام تصور می‌کند و از تولید بی‌رویه گلبولهای سفید جلوگیری می‌شود و به همین دلیل گیاهخوارانی که از اصل فوق تبعیت می‌کنند در سنین بالا هم از موهای پرپشت و مشکی بهره‌مندند.

۴- موقع طبخ سبزیجات آنها را با آب بسیار کم و در آتش غیر مستقیم به مدت کوتاه بپزید. یعنی ظرف محتوی سبزی را درون ظرف بزرگتری که حاوی مقداری آب است قرار داده و با شعله زیاد بپزید تا ویتامینهای موجود در آن از بین نرود موقع سرخ کردن سبزیجات، آنها را زیاد سرخ نکنید.

۵- پروتئین حاصله از جوانه گندم و جو بخصوص جوانه ماش و بونجه بسیار بالاست. جوانه‌های مذکور را چه داخل غذا و سوپ و چه بصورت خام همراه غذا و یا سالاد می‌توان مصرف کرد.

۶. تا حد امکان از مصرف موادی که از حالت طبیعی خود خارج شده‌اند اجتناب کنید. غلات تصفیه شده، روغنهای اشباع شده و جامد، نانهای سفید، آردهای سبوس گرفته، میوه‌ها و سبزیهای مانده و پلاستیک جزو موادی هستند که طبیعت خود را از دست داده‌اند.

امید است که با آشنایی به طرز تهیه و مصرف غذاهای گیاهی و بهره‌مندی از فواید آن، روزی شاهد جایگزینی فرهنگ گیاهخواری به جای رژیم گوشتخواری در جامعه باشیم.

## فصل اول

**سوپ‌ها، آش‌ها، دال‌ها، شیرجو،**

**عدسی و جوانه‌گندم**

«صفحات ۲۵-۵۱»



تازه به آن اضافه می‌کنیم حلقه‌های لیموترش را روی سوپ قرار داده و وسط لیموترش‌ها را با جعفری خرد شده و پا شوید تزلین می‌کنیم. این سوپ با نان جو بسیار خوشمزه می‌شود.

(پروتئین، این سوپ در شیر، خامه و جو می‌باشد)

## سوپ سبزی (برای شش نفر)

### مواد لازم:

۱ - فلفل دلمه‌ای	۲ عدد
۲ - شلغم	۲ عدد
۳ - کرفس خرد شده	۱ فنجان
۴ - برگهای ظریف کرفس	۱ فنجان
۵ - کلم خرد شده	۱ فنجان
۶ - مغز کاهوی خرد شده	۱ فنجان
۷ - اسفناج خرد شده	۲ فنجان
۸ - برنج	۱ لیوان
۹ - شیر	۶ لیوان
۱۰ - آبلیموی تازه	۱ استکان کوچک
۱۱ - فلفل	۱ قاشق چایخوری
۱۲ - نمک	به مقدار کافی

در این سوپ به جای شیر از ۱۰۰ گرم کره و دو قاشق غذاخوری رب گوجه‌فرنگی می‌توان استفاده کرد و اگر بخواهید سوپ سبزی به رنگ سفید باشد می‌توانید از شیر استفاده کنید.

## سوپ جو

(برای شش نفر)

### مواد لازم:

۱ لیوان	- جو
۱ لیوان	۱ - هویج رنده شده
۶ لیوان (و یا ۲ لیوان شیر و ۲۵۰ گرم خامه)	۱ - شیر
به مقدار کافی	۱ - نمک
۱ قاشق چایخوری	۱ - فلفل قرمز
۲ قاشق غذاخوری	- جعفری یا شوید خرد شده
۴ عدد (۳ عدد برای داخل سوپ و چهارمی را حلقه حلقه کرده برای تزئین روی سوپ)	- لیموترش

### رز تهیه:

جو را قبلاً خیس کرده سپس آن را با شیر در حرارت ملایم می‌پزیم. یک ساعت از آماده شدن، هویج رنده شده و فلفل و نمک را اضافه می‌کنیم. و اگر از خامه استفاده می‌شود جو را با دو لیوان شیر و دو لیوان آب می‌گذاریم خوب بپزد. و قبل خاموش کردن زیر سوپ خامه را زده و به آن می‌افزاییم. حداکثر زمانی که سوپ خوب پخته و جا بیافتد دو ساعت است. بعد از کشیدن سوپ مقداری آبلیموی

## طرز تهیه:

اول برنج را با شیر پخته و بعد تمام سبزیجات را به اندازه یک بند انگشت خرد رده و داخل برنج می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایمی بپزد. تا جا بیافتد لوریکه سبزیها له نشود. مدت زمان لازم برای پختن این سوپ ۱/۵ ساعت با حرارت ملایم است. می‌توان در این سوپ از کره و رب گوجه‌فرنگی استفاده کرد، نقی برنج خوب پخت، کره و رب گوجه‌فرنگی را به آن اضافه کرده و بقیه سبزیها را ر آن می‌ریزیم تا جا بیافتد و در پایان آبلیمو را اضافه می‌نماییم.  
(پروتئین این سوپ در شیر، کره و برنج آن است)

### سوپ سبزی با ورمیشل (برای چهار نفر)

## مواد لازم:

۱ فنجان	- لوبیای سبز خرد شده
۱ فنجان	- سیب زمینی خرد شده
۱ فنجان	- هویج خرد شده
۲ قاشق غذاخوری	- رب گوجه‌فرنگی
۵۰ تا ۱۰۰ گرم یا ۱ استکان کوچک روغن زیتون	- کره
۲۵۰ گرم	- ورمیشل
۱ استکان کوچک	- آبلیموی تازه
به اندازه کافی	- نمک و فلفل
۲ قاشق غذاخوری	- لعناع و ترخون خرد شده

## طرز تهیه:

تمام سبزیجات را با مقدار آب کافی با حرارت ملایمی پخته و سپس کره، رب

گوجه‌فرنگی، نمک، فلفل و آبلیمو را اضافه می‌کنیم، ۲۰ دقیقه قبل از اینکه زیر سوپ را خاموش کنیم ورمیشل را خرد کرده به آن می‌الزایم روی سوپ، لعناع و ترخون خرد کرده و کمی پنیر رنده شده می‌ریزیم.  
(پروتئین این سوپ در کره، سیب زمینی و ورمیشل میباشد)

### سوپ سفید (برای ۲ نفر)

## مواد لازم:

۲ لیوان	۱- سس سفید غلیظ
۱ فنجان	۲- هویج رنده شده
۳ قاشق غذاخوری	۳- کرفس یا جعفری خرد شده
به اندازه کافی	۴- نمک و فلفل
۱/۴ استکان یا ۴ قاشق غذاخوری	۵- آبلیموی تازه

## طرز تهیه:

کرفس خرد شده و هویج رنده شده را می‌گذاریم با آب کافی کمی بجوشد تا سبزیها پخته شود. نمک، فلفل، آبلیمو و سس سفید را اضافه کرده. بعد از ۱۵ دقیقه در سوپ خوری می‌کشیم. سپس مقداری جعفری خرد شده رویش می‌پاشیم.

## سس سفید:

## مواد لازم:

۴ قاشق غذاخوری	۱- آرد سفید
۱۰۰ گرم	۲- کره
۲ لیوان	۳- شیر



طرز تهیه:

آرد را در ظرفی ریخته و شیر را کم کم به آن اضافه می کنیم تا آرد در شیر حل شود بعد شیر را روی آتش می گذاریم و مرتب بهم می زنیم تا جوش آمده و غلیظ شود نگاه کره را داخل سس می ریزیم و بعد از یکی دو جوش سس را از روی شعله برمی داریم.

(پروتئین این سوپ، کره، شیر و آرد است).

سوپ روستائی

(برای ۴ نفر)

- مواد لازم:
- ۱- شلغم
- ۲- هویج
- ۳- کلم برگ سفید خرد شده
- ۴- کره
- ۵- لوبیای سبز خرد شده
- ۶- آرد
- ۷- رب گوجه فرنگی
- ۸- آبلیمو
- ۹- نمک و فلفل
- ۱۰- شیر
- ۲ عدد متوسط
- ۲ عدد متوسط
- ۲ لیوان
- ۱۰۰ گرم
- ۱ فنجان
- ۴ قاشق غذاخوری سرخالی
- ۲ قاشق غذاخوری
- ۲ قاشق غذاخوری
- به اندازه کافی
- ۱ لیوان

طرز تهیه:

شلغم، هویج، کلم و لوبیای سبز را به اندازه بند انگشت خرد کرده و با حرارت ملایمی می ریزیم و پس از آن آرد، شیر، کره و رب گوجه فرنگی را تفت می دهیم تا

یک سس تقریباً غلیظ بدست آید. نمک، فلفل و آبجو را اضافه کرده، هم زده و داخل ظروف جات می ریزیم و پس از آن که ۲ تا ۳ جوش ملایم زد و جا افتاد، در سوپ خوری کشیده و همراه با نان سیاه یا نان چر استفاده می نمایم.

(پروتئین این سوپ آرد، کره و شیر است)

سوپ گندم

این سوپ مانند سوپ چر تهیه می شود، با این تفاوت که بجای جو از گندم پوست گرفته استفاده نموده و گندم رب گوجه فرنگی به آن اضافه می کنیم. چنانچه در تهیه این سوپ از جوانه گندم استفاده شود، بسیار مقوی تر خواهد بود.

سوپ فلفل

(برای ۴ نفر)

- مواد لازم:
- ۱- کره
- ۲- خامه
- ۳- فلفل سبز دلمه ای
- ۴- هویج
- ۵- سیب زمینی
- ۶- مرزه و جعفری خرد شده
- ۷- نمک و فلفل
- ۵۰ گرم
- ۱۰۰ گرم
- ۴ عدد
- ۴ عدد متوسط
- ۴ عدد متوسط
- ۳ قاشق غذاخوری
- بقدر کافی

## طرز تهیه:

تمام سبزیجات را ریز خرد کرده و با مقدار کمی کره تفت می‌دهیم، نمک و فلفل را اضافه کرده و روی سبزیجات ۴ تا ۵ لیوان آب ریخته و با حرارت ملایمی می‌گذاریم بپزد تا به حدی که له نشود. پس از آماده شدن می‌توان مرزه و جعفری را در یک قاشق کره تفت داده و اضافه نمود. بعد از یکی، دو جوش سوپ آماده است، آن را در سوپخوری ریخته و خامه را زده روی آن می‌ریزیم.  
(پروتئین این سوپ خامه و سیب‌زمینی است.)

## سوپ قارچ

(برای ۴ نفر)

## مواد لازم:

۱- شیر	۴ لیوان
۲- خامه	۵۰ گرم
۳- کره	۵۰ گرم
۴- آرد برنج	۱ فنجان پر
۵- قارچ خرد شده	۲ فنجان
۶- نمک و فلفل و آبلیمو	به اندازه کافی

## طرز تهیه:

آرد برنج را با شیر مخلوط کرده روی حرارت ملایم، می‌گذاریم تا به جوش آید. برای اینکه آرد برنج‌ها یکنواخت شود، تا موقع جوش آمدن مرتب آن را هم می‌زنیم. پس از آن قارچ‌های خرد شده را در کره تفت داده و در ظرف آرد برنج (آماده شده ریخته) چند جوش که زد مقدار کمی نمک، فلفل و آبلیمو اضافه می‌کنیم و در سوپخوری کشیده، خامه را روی آن می‌ریزیم.

(پروتئین این سوپ در خامه، کره، قارچ و آرد برنج است.)

۱. چائنی گوچه فرنگی (نامانار چائنی)

۲. چائنی سیب (سیب کی چائنی)

۳. چائنی آناناس (آناناس کی چائنی)

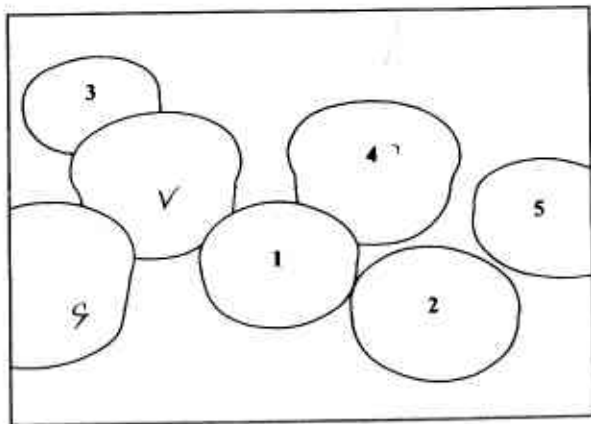
۴. چائنی نارگیل (ناریال چائنی)

۵. چائنی کشنیز تازه (دانیا چائنی)

۶. سالاد اسفناج با ماست (بالای کاراپنا)

۷. مروراید های آرد نخودچی با ماست

(باندی راپنا)



(بهتر است در تهیه سوپ و آش بجای آرد معمولی از آرد جوانه‌کندم استفاده شود که بصورت آماده بفروش می‌رسد.)

## آش آلو

(برای ۴ تا ۶ نفر)

### مواد لازم:

- |                                      |               |
|--------------------------------------|---------------|
| ۱ لیوان                              | ۱- برنج       |
| ۱ فنجان                              | ۲- لپه        |
| ۱ کیلو (جعفری، اسفناج، نعناع، گشنیز) | ۳- سبزی       |
| ۱ کیلو یا آلو خشک ۲۵۰ گرم            | ۴- آلو تازه   |
| به مقدار کافی                        | ۵- نمک و فلفل |
| به مقدار ۳ قاشق غذاخوری              | ۶- نعناع داغ  |

### طرز تهیه:

لپه را پخته برنج را پس از شستن داخل آن می‌ریزیم و پس از پختن برنج، کره نمک و فلفل را به آن می‌افزاییم. زمانی که کره آب شده، آب آش را اندازه کرده بعد از یک یا دو جوش سبزی را خرد می‌کنیم و در آش ریخته و یک ربع بعد آلو تازه را

(و اگر آلو خشک باشد ۱ ساعت قبل، آن را خیس کرده بعد به آش می افزاییم). سپس آش را می گذاریم با حرارت ملایمی جا بیفتد. پس از کشیدن روی آن را با نعنای داغ تزئین می کنیم.

(پروتئین این آش برنج، کره و لپه است.)

**آش لپه**  
(برای ۴ تا ۶ نفر)

- ۱ لیوان سرخالی
- ۱ استکان کوچک
- ۵۰ گرم
- ۴ لیوان سرخالی
- ۱ کیلو
- به اندازه کافی

**مواد لازم:**

- ۱- برنج
- ۲- لپه
- ۳- کره
- ۴- ماست
- ۵- اسفناج درشت خرد شده
- ۶- نمک و فلفل

**طرز تهیه:**

ابتدا لپه را می گذاریم بپزد کمی که پخته شد برنج را اضافه کرده، و پس از پخته شدن برنج، کره، نمک و فلفل را اضافه می کنیم وقتی کره آب شد آب آش را اندازه کرده بعد از ۲ جوش اسفناج را که درشت خرد کرده ایم می افزاییم. نیم ساعت بعد این آش آماده است. در ظرف ریخته ماست زده شده، آله آش اندازه کرده

**آش نخود**  
(برای ۲ تا ۶ نفر)

مانند آش لپه است فقط بجای لپه از نخود خیس کرده استفاده می کنیم. (پروتئین این آش ما در لپه، نخود، کره، و ماست موجود است.)

**آش دوغ**  
(برای ۲ تا ۶ نفر)

**مواد لازم:**

- ۱- برنج
- ۲- نخود
- ۳- سویای خیس کرده یک فنجان در شیر و ادویه که شامل فلفل، زردچوبه، دارچین، پودر محمدی می باشد
- ۴- نمک
- ۵- دوغ آماده

۱ لیوان

۱ فنجان سرخالی

از هر کدام ۱ قاشق مرباخوری

به اندازه کافی

۲ کیلو یا ۸ لیوان (یا از ماست پرچربی دوغ تهیه

۶- سبزی آش (اسفناج، گشنیز، نعنای، شوید، مرزه، ترخون)

**طرز تهیه:**

نخود و برنج را از شب قبل جداگانه خیس می کنیم. نخود را می پزیم، برنج را با دوغ روی حرارت گذاشته و تا موقع جوش مرتب هم میزنیم، تا دوغ نبرد. وقتی برنج در دوغ خوب بخت و جوش آمد، دیگر هم زدن لازم نیست، سویا را که قبلاً خیس کرده بودیم با کره تفت می دهیم، بعد داخل آش می ریزیم. سبزی را بعد از تمیز

کردن خرد می‌کنیم و در آتش ریخته می‌گذاریم تا با حرارت ملایم این آتش جا بیافتد. بعد در ظرف کشیده رویش را با یک قاشق زعفران خیس کرده و نعنای داغ تزئین می‌کنیم.

(پروتئین این آتش در سویا، نخود، برنج و ماست است)

### آتش انار

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- برنج
  - ۲- لپه
  - ۳- کره
  - ۴- گلپر
  - ۵- نمک و فلفل
  - ۶- سبزی آش
  - ۷- انار یا آب انار تازه
- ۱ لیوان  
۱ استکان کوچک  
۵۰ گرم  
۲ تا ۳ قاشق غذاخوری  
به اندازه کافی  
۱ کیلو (جعفری، اسفناج، گشنیز و کمی نعنای)  
۶ لیوان یا رب انار خوب ۱ لیوان کوچک

طرز تهیه:

لپه را پخته سپس برنج را داخل آن می‌ریزیم تا برنج کاملاً بپزد آنگاه نمک، فلفل و کره آب کرده را اضافه می‌کنیم. آب آش را اندازه کرده و بعد از بجوش آمدن، سبزی آش را بعد از تمیز کردن خرد کرده و به آن افزوده و آب انار تازه را داخل آش می‌ریزیم. بجای آب انار اگر از رب استفاده می‌کنیم ۱ لیوان رب انار را با یک لیوان آب داغ، خوب مخلوط می‌کنیم و بعد داخل آش می‌ریزیم آش که جا افتاد در ظرف کشیده رویش نعنای داغ می‌دهیم.

(پروتئین این آش برنج، لپه و کره است.)

### آتش جو

(برای ۲ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- جو
  - ۲- نخود و لوبیا چیتی و عدس
  - ۳- برنج
  - ۴- نمک و فلفل
  - ۵- کشک سالیده شده غلیظ
  - ۶- سبزی آش
- ۱ لیوان یا ۲۵۰ گرم  
از هر کدام ۱ لیجان  
۱ لیجان سرخالی  
به اندازه کافی  
۱ کیلو یا ۳ لیوان پر  
(اسفناج، سوپه، گشنیز، جعفری یا سبزی گومی) ۱ کیلو

طرز تهیه:

نخود و لوبیا را که از قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم بپزد. وقتی نیم‌پز شد، برنج، عدس و جو را بدان می‌افزاییم تا با حرارت ملایم پخته و جا بیفتد. سبزی آش را همیشه نیم ساعت آخر، اضافه می‌کنیم تا هم ویتامین سبزی در اثر پختن از بین نرود و هم سبزی آش خوش‌رنگ باقی بماند. وقتی آش جا افتاد، شعله را خاموش کرده و کشک را اضافه می‌کنیم و در ظرفی مناسب ریخته و روی آن را با نعنای داغ، کشک و زعفران تزئین می‌کنیم.

(پروتئین این آش، جو، نخود، لوبیا چیتی، عدس، برنج و کشک است.)

### آتش رشته

(برای ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- نخود، لوبیا چیتی، عدس
- از هر کدام ۱ لیجان پر

آش گندم

(برای ۴ تا ۶ نفر)

۱ کیلو  
به اندازه کله‌جالی  
۱ کیلو

- ۱- کلم لمری
- ۲- لپه (عدس)
- ۳- برنج
- ۴- نمک و ادویه
- ۵- کره

طرز تهیه:

لپه یا عدس را می‌گذاریم بپزد، بعد برنج را بدان می‌افزاییم تا با آنها بپزد. کلم قمری را پوست کنده ریز خرد می‌کنیم و داخل آش می‌ریزیم. ادویه را با کره تفت داده و با نمک داخل آش می‌ریزیم تا با حرارت ملایم بپزد و مرتب هم می‌زنیم تا کاملاً جا بیفتد. پس از آماده شدن در ظرف کشیده و روی آن را با کمی نعناع داغ تزئین می‌نمائیم.

(پروتئین این آش در لپه، برنج، عدس و کره است.)

آش گندم یا آش بلغور گندم

(برای ۴ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- بلغور گندم (یا پرک بلغور گندم) ۱ تا ۲ لیوان
- ۲- عدس ۱ استکان کوچک
- ۳- نخود ۱ استکان کوچک

۲- کلم

۳- رشته آش

۳ لیوان مدمولی

۱/۲ جبه

۴- سبزی آش (اسفناج، شوید، گشنیز، جعفری)

۱ کیلو

۵- نمک و ادویه

به مقدار کافی

۶- کره

۲ قاشق غذاخوری

۷- نعناع داغ

۳ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

نخود و لوبیا را پخته، عدس را بدان می‌افزاییم و می‌گذاریم تا با حرارت ملایم بپزد. نیم ساعت آخر سبزی آش را به همراه (نمک، فلفل و ادویه) اضافه می‌کنیم. (البته بهتر است ۲ قاشق غذاخوری کره آب کرده را با ادویه ۱ دقیقه تفت بدهیم. در آخر نعناع را هم اضافه می‌کنیم.) نصف ادویه و نعناع داغ را داخل آش ریخته و نصف بقیه را برای تزئین روی آش کنار می‌گذاریم. ۲۰ دقیقه قبل از اینکه زیر آش را خاموش کنیم. رشته را اضافه می‌کنیم و اگر لازم بود که آش جا بیفتد، ۳ قاشق آرد را در ۱ استکان کوچک آب سرد حل کرده داخل آش می‌ریزیم. کشک را اضافه کرده، بعد از یکی دو جوش آن را از روی شعله برداشته، در ظرف کشیده و روی آن را با نعناع داغ که آماده داریم و همچنین زعفران تزئین می‌کنیم.

(پروتئین این آش نخود، لوبیاچیتی، عدس، کشک و کره آن است.)

این آش مانند آش کلم قمری تهیه می‌شود فقط بجای کلم، شلغم می‌ریزیم و بجای لپه می‌توان از عدس استفاده کنیم.

۲- لوبیا قرمز

۱ استکان

۵- کشک یا ماست پرچرب

به مقدار کافی (در صورت تمایل)

۶- اسفناج

۱ کیلو

طرز تهیه:

لوبیا قرمز و نخود را پخته بعد عدس را داخل آن می‌ریزیم وقتی کمی جوشید بلغور گندم را اضافه کرده می‌گذاریم کاملاً بپزد. سپس اسفناج را بعد از شستن درشت خرد کرده داخل آش می‌ریزیم. نمک و فلفل را به اندازه افزوده می‌گذاریم تا کاملاً جا بیفتد شعله را خاموش می‌کنیم. بعد در ظرف کشیده رویش را نعنای داغ می‌دهیم. برای تزئین از کشک و یا ماست پرچرب می‌توان استفاده کرد. (پروتئین این آش در کشک یا ماست، حبوبات و کره آن است.)

آش ماش

(برای ۲ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- ماش
- ۲- برنج
- ۳- سبزی آش
- ۴- شلغم ریز
- ۵- نمک و فلفل
- ۶- کره

۱ لیوان

۱ فنجان سرخالی

۱ کیلو (جعفری، شوید، گشنیز و اسفناج)

۲۵۰ گرم یا ۶ عدد

به مقدار کافی

۵۰ گرم

طرز تهیه:

ماش را با ۳ لیوان آب می‌گذاریم در حرارت ملایم پخته شود و مرتب هم

می‌زنیم تا پوست ماش جدا شود و روی ظرف بپاید. با کله‌گپر آنها را از سطح آش می‌گیریم بعد برنج را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایمی بپزد و سبزی آش و شلغم را خرد کرده و نیم ساعت آخر در آن ریخته می‌گذاریم جا بیفتد. بعد از چند جوش آش را کشیده و روی آن نعنای داغ می‌دهیم.  
(پروتئین این آش در برنج و کره آن است)

آش میوه

(برای ۲ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- سبزی آش
  - ۲- برنج
  - ۳- نخود و لوبیای قرمز
  - ۴- بلغور گندم
  - ۵- آلبالو
  - ۶- گوجه سبز
  - ۷- زردآلو
  - ۸- آلو یا قطره طلا
  - ۹- نمک
  - ۱۰- ادویه
  - ۱۱- کره
- ۱ کیلو (جعفری، نعنای، گشنیز، برگ چغندر یا اسفناج)  
۱ فنجان پر  
از هر کدام ۱ استکان  
۱ استکان  
۲۵۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
۲۵۰ گرم  
به اندازه کافی  
۱ قاشق مرباخوری (فلفل، زردچوبه، دارچین)  
۱۰۰ گرم

طرز تهیه:

نخود و لوبیا را می‌گذاریم بپزد. بعد برنج و بلغور گندم را اضافه کرده و با حرارت ملایم می‌پزیم سپس کره را آب کرده ادویه را با حرارت ملایم بمدت یک دقیقه تفت

می‌دهیم. اندکی تندی باعث خوشمزه‌تر شدن طعم این آش می‌شود، بنابراین مقداری فلفل داخل آن می‌ریزیم. سپس سبزی آش را که تمیز شسته و خرد کرده‌ایم اضافه کرده بعد از ۲ جوش میوه‌ها را در آش ریخته می‌گذاریم با حرارت ملایم جا بيفتند. در صورت تمایل ۲ قاشق شکر اضافه می‌کنیم. آش را که آماده شد در ظرف کشیده روی آن را با نعنای داغ، زعفران و آلبالو که هسته‌اش را درآورده‌ایم تزئین می‌کنیم.

(پروتئین این آش در حبوبات و کره است.)

### آش سماق

۲۵۰ گرم برنج آشی را در مقداری آب می‌پزیم وقتی برنجهای خوب پخته شد یک کیلو سبزی آش شامل جعفری، نعنای و گشنیز را ساطوری کرده داخل برنج می‌ریزیم و در حدود ۱ استکان کوچک سویای درشت را که قبلاً در شیر و ادویه خیس کرده‌ایم بطور جداگانه ۵ دقیقه با کره تفت داده، و به آن اضافه می‌کنیم. نیم کیلو سماق را که یک ساعت قبل خیس کرده‌ایم چنگ زده و از صافی رد می‌کنیم و در آش می‌ریزیم. می‌گذاریم با حرارت ملایم چند جوش بزند مقداری نعنای داغ تهیه کرده موقع کشیدن آش روی آن می‌دهیم.

(پروتئین این آش در برنج، کره و سویا آن است.)

### آش قرش شمال

(برای ۴ تا ۶ نفر)

#### مواد لازم:

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| ۱- باقلای مازندرانی تازه | ۱ کیلو                                     |
| ۲- برنج مخصوص آش (خرد)   | ۲۵۰ گرم یا دو فنجان پر                     |
| ۳- سبزی آش               | ۱ کیلو (گشنیز، جعفری، اسفناج یا برگ چغندر) |

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| ۴- گوجه سبز تازه ترش | نیم کیلو               |
| ۵- کره               | ۵۰ گرم                 |
| ۶- نمک و فلفل        | به مقدار کالی          |
| ۷- زردچوبه و دارچین  | ۱ قاشق مرباخوری سرخالی |

#### طرز تهیه:

برنج را می‌گذاریم کمی بپزد و سپس باقلای مازندرانی را که قبلاً پوست اول آن را کنده‌ایم با پوست دوم داخل آش می‌ریزیم (مثل باقلا پخته) تا خوب پخته شود وقتی آش جا افتاد نمک ریخته کره را آب کرده و با فلفل، زردچوبه و دارچین یک دقیقه تفت می‌دهیم و به آش اضافه می‌کنیم سپس سبزی را خرد کرده و به همراه گوجه سبز تقریباً ترش در آش می‌ریزیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم این آش جا بيفتند. بعد در ظرف کشیده، روی آن را نعنای داغ می‌دهیم. (این آش با تربچه قرمز و یا ترب سفید خوشمزه‌تر می‌باشد و معمولاً برای خانمهای تازه باردار مناسب است و در شمال بیشتر به این منظور پخته می‌شود.)

(پروتئین این آش در باقلا برنج و کره است.)

### آش چغندر

(برای ۴ یا ۶ نفر)

#### مواد لازم:

- |            |                                |
|------------|--------------------------------|
| ۱- برنج    | ۲ فنجان                        |
| ۲- لپه     | ۱ فنجان                        |
| ۳- عدس     | ۱ فنجان                        |
| ۴- سبزی آش | ۱ کیلو (اسفناج، گشنیز و جعفری) |



- ۵- چغندر
  - ۶- کره
  - ۷- نمک و فلفل
  - ۸- ادویه
- طرز تهیه:

نیم کیلو  
۵۰ گرم  
به مقدار کافی  
۱ قاشق چایخوری پر

عدس و لپه را می‌گذاریم بپزد بعد برنج را اضافه کرده تا با حرارت ملایم پخته شود چغندرها را رنده کرده و به آش اضافه می‌کنیم. سپس کره آب کرده را با فلفل و ادویه ۱ دقیقه تفت می‌دهیم و داخل آش می‌ریزیم و بعد سبزی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با حرارت ملایم این آش جا بیفتد. این آش بسیار خوش طعم است و با هر نوع چاشنی که میل دارید می‌توانید استفاده کنید. آن را در ظرف کشیده و روی آن را نعناع داغ بدهید.

(پروتئین این آش، برنج، لپه، عدس و کره آنست)

### آش اُمَاج

مانند آش رشته بدون کم و زیاد کردن مواد پخته می‌شود، با این تفاوت که به آرد سبوس دار کمی آب زده کف دست می‌مالند و مانند دانه‌های گندم می‌سازند و از لک درشت رد کرده و دانه‌ها را یکنواخت خشک می‌کنند و مانند رشته در آش می‌ریزند.

(پروتئین این آش در آرد سبوس دار، حبوبات و کشک آن است.)

### حلیم با جوانه گندم

(برای ۵ تا ۶ نفر)

مواد لازم:

- ۱- جوانه گندم ۶ لیوان
- ۲- شکر یا شکر مازندران به اندازه کافی
- ۳- دارچین
- ۴- کره ۵ تا ۶ قاشق غذاخوری
- ۵- نمک ۲۰۰ گرم

طرز تهیه:

اگر از گندم سبوس دار استفاده می‌کنید بهتر است ۲ تا ۳ روز قبل آن را خیس کرده و هر روز آبش را عوض کنید. گندم در عرض این ۲ یا ۳ روز جوانه می‌زند در این صورت گندم سرشار از ویتامین است. آن را در آبکش ریخته خوب با آب سرد می‌شوئیم وقتی بعد از ۲ ساعت در آبکش باقی ماند و تقریباً خشک شد آسیاب می‌کنیم تا خوب له شود. بعد در قابلمه ریخته رویش به اندازه کافی آب ریخته و می‌گذاریم خوب بپزد کمی نمک به اندازه ۱ قاشق چایخوری اضافه کرده و با قاشق چوبی مرتب هم می‌زنیم تا جا بیفتد. هم زدن حلیم در حین پختن بسیار مهم است. وقتی حلیم پخته شد ۱۰ دقیقه قبل از کشیدن در ظرف نصف کره را داخل آن می‌ریزیم و به هم زدن، ادامه می‌دهیم تا جا بیفتد. سپس حلیم را در ظرف کشیده و روی آن را با شکر، دارچین، و مقداری کره آب کرده تزیین می‌کنیم. و اگر از شکر سرخ استفاده می‌شود باید در حرارت غیرمستقیم آب کرده روی حلیم بدهیم، بسیار خوشمزه و مقوی خواهد بود.

### حلیم با گندم پوست کنده

گندم پوست کنده را که از شب قبل خیس کرده‌ایم می‌گذاریم بپزد و احتیاج