

فراموش نکنید که هرچه سن ما بیشتر می‌شود به غذای کمتری احتیاج داریم. این یک حقیقت است و نه یک فرضیه. ما در ایام رشد یعنی در کودکی، در جوانی که بدن مان در حال رشد سریع است به‌غذای بیشتری نیاز داریم و هرچه سن ما بیشتر می‌شود، نیاز غذایی کمتر می‌شود. از سن سی و بالاتر متابولیسم بدن ما شروع به کم شدن می‌کند.

به عقیده دکتر ژوزف بونر: نویسنده کتاب "پیرشدن همراه با سلامتی" از سن سی سال به بالا به‌جای هر ده سال ۵٪ از متابولیسم بدن ما کاسته می‌شود و این نکته بسیار اهمیت دارد که هرچه پیرتر گردیم به‌غذاهای ضد پیری بیشتری نیاز داریم، زیرا این غذاها از لحاظ حجم زیاد و از لحاظ کالری کم هستند و یا به عبارت دیگر شما بیشتر غذا می‌خورید ولی کالری کمتری وارد بدن خود می‌کنید.

باز به عقیده محققین آکادمی ملی علوم آمریکا: یک رژیم غذایی که دارای پروتئین و چربی زیاد باشد مولد انواع و اقسام بیماریها است و غذایی که دارای فیبر زیاد و مواد معدنی و ویتامین‌های لازم باشد باعث طول عمر همراه با سلامتی خواهد بود...

می‌گوید: خوراکی‌ها باید با چهار طبع انسان سازگاری داشته باشد، بخصوص در سن پیری، وی اضافه می‌کند که: البته همراه موادی با طبع گرم‌تر...

شرح چهار طبیعت مزاج را در دو کتاب پیشین (طب رازی و طب سینا) شرح داده شده، در اینجا با تبدیل گوشت‌ها به گیاه، (که در صفحه‌ی پیش گفتار آشپزخانه طبیعت آورده‌ام) تنها مصرف غذاها به‌خصوصیت طبع یادآوری می‌شود:

صفاوی‌ها: باید از غذاهای سرد و تر همچون آلو، زرد آلو، هندوانه اسفناج، کدو، خیار، انار، شفتالو، کاهو، دوغ و ماست و در غذاهای پروتئین دار از پروتئین‌های داخل همین کتاب که نشان داده شده استفاده کنند.

تمر هندی، گشنیز، نارنج، لیمو، پرتقال، نارنگی، کارابی، (برنج، گوشت گوساله و بره) از پروتئین‌های این کتاب استفاده کنید...

بلغمی‌ها: از غذاهای گرم و لطیف چون نخوداب، عسل، پنیر، گردو، پسته، نارگیل، شنبلیله، سیر، دارچین، آویشن، رازیانه، مقل و بالنگو. سودایی‌ها: از غذاهای میل به‌تری و اندکی گرمی چون نخوداب، گندم، لوبیا، بادام شیرین، کشمش، انجیر، خربزه، کنگر، آلو شیرین، چغندر، شیر، فندق، شلغم، ترب، آب نارگیل...

از کتاب راز درمان ج اص ۶۶

رژیم پاکسازی یا خانه تکانی بدن

از مواد پختنی

اگر می‌خواهید خام‌گیاه‌خوار شوید باید کم‌کم به جمع گیاه‌خواران وارد شوید.

ابن سینا معتقد است اگر کسی یکباره از عادات خوردن دست بکشد دچار اختلال مزاج شده، ممکن است بیماریهای داخلی‌اش هجوم آورده و شخص را از پا درآورد. پس باید به‌دستور آهسته آهسته تغییر رژیم خوراکی را در خودتان بوجود آورید.

دستور:

همه میوه‌ها و سبزی‌ها را پس از ضدعفونی کردن با پوست میل کنید. سبزی‌ها و میوه‌ها را می‌توان با مقداری نمک در آب یا با آب لیمو یا چند قطره مایع ظرفشویی ضدعفونی کرد.

از خوردن شیرینی- چربی خودداری کنید، چاق کننده و مضرر رگهای ریز است.

بدترین روش خوراکی سرخ کردنی است. از خوردن زیاد نمک، سیر، پیاز و هر چیزی که شکم را به درد آورد پرهیز کنید.

در تمام خوراکی‌ها برای مزه آن از آب‌غوره، آب‌لیمو، سرکه، دارچین، نمک، پودر نعناع، پودر کاکوتی، و افزودنی‌هایی که از گیاهان یک‌ساله تهیه شده استفاده کنید، البته به اندازه.

گیاهانی که بیش از یک سال از چیدنشان گذشته باشد به قول برخی برعکس عمل می‌کند. پیاز، سیر، گوجه‌فرنگی فراموش نشود و در مورد خوردن میوه‌ها و سیب با غذا حتماً فاصله را رعایت کنید، و عصرانه را از میوه‌های فصل حتماً استفاده کنید.

اگر در فصلی هستنید که کمتر میوه‌های تازه هست از صیفی‌جات مانند: کشمش، کشته آلو، کشته هلو و استفاده کنید. در تمام خوراکی‌ها می‌توانید از دانه غلات میوه‌ها، جوانه‌ها و سبزی‌های مقوی مانند:

انبه، انجیر، انگور، اسفناج، ترب و تربچه، به، تره، جعفری، پونه، سیب، سیب‌زمینی، شیدر، شلغم، قارچ خوراکی، کاهو، کلم، کدو، کرفس، لوبیا سبز، گوجه‌فرنگی، هویج، فلفل سبز، عسل خرما، کشمش، مویز، چای سبز... از دانه‌ها: انواع بادام، پسته، گردو، فندق.

از غلات: جوانه‌های گندم، جو، جودوسر، چاودار، بلال و ...

از حبوبات: سویا، نخود، عدس، ماش و از تخمه‌ها: تخم کتان، شاهدانه، کنجد و برخی تخمه‌های حاکی مانند تخم خربزه می‌توان استفاده کرد. خام گیاه‌خواران از جوانه غلات و حبوب استفاده و بهره می‌برند که در اثر جوانه زدن نیروی زندگی بخش آنها و آنزیمهای گوناگون در آن چند برابر تولید می‌شود.

ویتامین دانه‌ها هنگام جوانه زدن افزایش چشم‌گیری کرده و بخش بزرگ نشاسته آن تبدیل به قندهای ساده و مفید می‌گردد و مصرف آن برای همهٔ سنین مناسب است. مفید رخوت بدن و در سستی و ناتوانی جنسی اعجاز می‌کند. برای نازایی که از ضعف رحم باشد مفید است. عوارض پیری زودرس را برطرف و در تقویت نیروی عصبی و غیره بسیار مفید است.

رژیم، یا خانه تکانی بدن: در اثر خوردن خوراکیهای متداول روزمره، موادی بر روی جداره‌های داخل رگها رسوب می‌کنند که باید از آن خارج شوند. بدن این مواد را به‌عنوان انرژی مصرف می‌کند، در صورتی که بدن قابلیت

جذب را نداشته باشد آن را ذخیره و یا دفع می‌کند. زیاد ذخیره شدن مواد در بدن بیماری را به ارمغان می‌آورد که برای رفع آن نیاز به خانه تکانی بدن داریم و ما آن را رژیم می‌نامیم. رژیم نه تنها در بافتهای چربی مؤثر است بلکه مفاصل، ریه، پوست و گوارش، کلیه، و همه دستگاه‌های بدن را سم زدایی و آنها را نیز پاک می‌کند.

نوجه: با این کار می‌توان از بروز بیماری‌ها و سرطان جلوگیری کرد.

عوارض ناشی از رژیم را با آب و دسورات پزشکی بر طرف نمایید.

پزشکان سنتی برای باقی نماندن سموم و برای جلوگیری از ته نشین شدن مواد فاسد در بدن رژیم یکباره تخلیه را توصیه می‌کنند.

رژیم ملایم را دست کم دو تا چهار هفته اجرا کنید.

رژیم غذایی شفابخش در دراز مدت به نتیجه می‌رسد.

توجه داشته باشید رژیم شفابخش با رژیم افراد سالم تفاوت دارد.

انهایی که نباید رژیم غذایی شفابخش بگیرند: کسانی که دارای بیماری‌های سرع، سل، افسردگی، ناراحتی تغذیه، ضعف کلیه، سوء تغذیه، بیماری تازه عمل جراحی شدند، خستگان از کار، کسانی که جریان خون ثابتی ندارند، سنگ خلق و بد اخلاقها، خانم‌های باردار، کسانی که دارو مصرف می‌کنند، و الاخره کسانی که از سلامت خود مطمئن نیستند.

افراد سالمی که نخست می‌خواهند خام‌خوار و رژیم بگیرند، بهتر است اول بدن شان را چکاب کنند و سپس یک روز در هفته رژیم بگیرند و در این یک‌روز تنها چای یا آبمیوه بخورند.

پنجمه می‌شود روز خاصی را در هفته که کم‌کارترند تعیین و این برنامه را با عادت به رژیم دنبال کنند. مثلاً تا دو ماه. سپس رژیم دو روز در هفته و سه روز در ماه، و پنج و ده روزه را تا یک ماه اجرا نمایند.

برای اجرای درست رژیم باید دقیق باشید و احتیاج به معاینه پزشکی دارید و پزشک متخصص می‌تواند شما را راهنمایی کند.

رژیم باید کالری مصرف را به شکل‌های مختلف برای شما در نظر داشته باشد. روز اول با شستشوی اصولی معده و روده شروع می‌شود، معده را با کمی دوغ گل سرخ پاک کنید، تا مواد سمی و لجنی داخل روده و معده تخلیه شود.

هرگاه احساس گرسنگی کردید با کمی آب یا آب‌میوه اشتها را خاموش کنید.

می‌توانید با کمی شیر کم چربی، پیاده روی، کتاب‌خواندن و مشغولیات دیگر خود را سرگرم کنید، در واقع معده را گول بزنید.

عصاره و چای نعناع، یا آب میوه بدون شکر بهترین است. ممکن است مزاجتان کمی بیرون‌روی کند که می‌توانید اقدامات اولیه را برای تخلیه انجام دهید. سپس با گذاشتن کیسه آب گرم بر روی پاها استراحت کنید. یا تخلیه را در حدود ۲۰ گرم ماء‌الشعیر با یک استکان آب ولرم انجام دهید. یا این‌که روده‌ها را با یک لیوان کوچک آب کلم و ماست یا با شیر بدون چربی به‌صورت ناشتا تنقیه دهید.

رژیم دیگر: این رژیم را سه روز ادامه دهید. ممکن است سرگیجه، دردسر، تب، بی‌خوابی، رنگ پریدگی و لرزش را همراه داشته باشد که از نشانه‌های روزه سریع است. صبح ناشتا پس از بلند شدن از خواب، هیچ غذایی بجز این مواد نخورید.

تنها به‌فاصله هر دو ساعت یک لیوان آب پرتقال میل کنید. (البته اگر بدون مشکل معده باشید)

روز چهارم از محلول پودر سویا و کمی آب ولرم پاکیزه به فاصله هر پنج

صبحانه: روز بعد، آب دو دانه پرتقال، کمی انگور و یک دانه سیب را با آرامش که با بزاق دهان مخلوط شود بجوید و میل نمایید.

ناهار ظهر: سالاد کاهو با آب تره، گوجه فرنگی، خردل، شاهی، هویج رنده شده، یک سیب و یا یک گلابی را با کمی روغن زیتون و چاشنی آب‌لیمو نوش جان کنید.

شام: کمی کلم پیچ، هویج با آلو یا کشمش میل نمایید.

این رژیم را از کتاب دکتر هری بنجامین اصول علمی تندرستی.

ترجمه ژیلای پویان ۱۳۶۶ ص ۱۷۷ آوردیم:

آغاز خام گیاه‌خواری

در آشپزخانه طبیعت

دسرهای رنگارنگ

دسرهای رنگارنگ در سر میز غذا، بویژه هنگام مهمانی‌ها زینت مخصوصی به سفره می‌بخشد. زیرا هم منظره، هم عطر و هم مزه آنها اشتهاآور و هوس انگیزند. در زیر چند نمونه از آنها را می‌آوریم ولی هر بار می‌توان با پس و پیش کردن آنها به سلیقه خود دسر تازه‌ای درست کرد.

دسر رنگارنگ بهاری: ۲۵۰ گرم سالاد اسفناج، ۲۵۰ گرم خوراک تربچه با ترب، ۲۵۰ گرم سالاد سبزی را پهلوی یکدیگر قرار داده، روی آن را با قورمه جعفری خام می‌آراییم.

دسر رنگارنگ تابستانی: یک گل کلم کوچک را طبق فرمول‌های پیش آماده کرده ۲۵۰ گرم خوراک هویج را با چهارتا گوجه فرنگی که ورقه ورقه بریدیم می‌آراییم.

دسر رنگارنگ پاییزی: نصف یک کلم سفید و نصف یک کلم قرمز را به طور سالاد یا آماده می‌کنیم و سالاد قارچ را طبق فرمول سابق آماده کرده با جعفری آن را می‌آراییم.

دسر رنگارنگ زمستانی: از خوراکی‌های کلم بروکلی، چغندر و کرفس هر کدام ۲۰۰ گرم در دسر قرار داده با سالاد اندیو می‌آراییم. خوراکی‌ها را با سلیقه چیده توسط آندیو از یکدیگر جدا می‌کنیم.

دسر بزرگ سالاد: برای ۸ تا ۱۰ نفر: در دیس بزرگی چهار- پنج نوع سالاد خام که روی هم یک کیلو بشود می‌چینیم. ممکن است آنها را نواری شکل،

یا دایره‌ای یا ستاره‌ای شکل چیده و آنها را با سالاد سبز یا برگ‌های کاهو یا قارچ یا تربچه با دلمه های سبزی یا سیب از هم جدا و تزیین کرد.

دسر مقوی: جوانه گندم، رطب بدون پوست و هسته، کمی ارده، پودر نارگیل، هل سبز، و سیرتازه. همه را مخلوط کرده خمیر مانند درست کنید، سپس کمی پودر گرده هم روی آن بپاشید. معجون و دسری بسیار مقوی است. البته برای گرم مزاج مضر است.

برای راحت‌تر بودن می‌توانید از مارمالاد یا سمنو بجای جوانه گندم استفاده کنید، به شرطی که در پختن سمنو از حرارت زیاد استفاده نشده باشد.

دسر حلوا: آرد جوانه گندم را خشک و سپس آسیاب کرده با عسل یا شیره خرما مخلوط تا به صورت خمیر درآید. چنانچه مایل باشید دو قاشق روغن زیتون اضافه کرده و برای عطر آن از پوست لیمو یا پوست پرتقال استفاده نمایید.

کمپوت: همه میوه‌های خشک شده را که با کمی آبلیمو یا آب پرتقال در دو سه شب خیس بگذارید کمپوت می‌شود.

آب میوه،

و آب سبزی‌ها

دستور:

برای تهیه آب میوه باید میزانی از مواد اولیه که برای مقدار آب مورد نظر لازم است در دسترس باشد تا کم و زیاد نشود و مجبور نباشیم چند بار همان یک کار را تکرار کنیم. مثلاً برای تهیه آب سیب و گلابی، انگور و امثال آن باید دوبرابر مقدار آب مورد نظر میوه آماده کرد. البته نوع و فصل میوه را نیز باید در نظر داشت. برای توت فرنگی و امثال آن کمتر و برای زردآلو، هلو، گیلاس و غیره بیشتر میوه باید آماده کرد. از یک پرتقال متوسط ۱۸۰ تا ۲۰۰ گرم. از یک لیمو ترش ۱۲۰ تا ۱۴۰ گرم. و از ۲۰۰ گرم کاهو ۱۰۰ گرم آب می‌توان بدست آورد.

آب میوه را برای بهتر شدن هضم و جذب راحت‌تر، می‌توانید با آب رقیق کنید.

در باره آب میوه شرط اول تمیزی و دوم نگهداشتن تناسب و سازگاری آن است. سوم ریختن دوسه قالب یخ برای شادابی آن است. چهارم همه این دستورات تنها برای یک لیوان آب میوه است. پنجم هر جا نامی از آب آناناس آمده بود، برای یک لیوان تنها یک برش افقی سه سانتی منظور است. ششم اگر می‌خواهید آب میوه خاص باشد همان میوه که دوست دارید اضافه نمایید، ولی درمانی و دارویی آن همین دستوراتی است که نوشتیم.

توجه کنید در هر جا منافی برای میوه و گیاه آمده برای انسان نرمال و متوسط الحال است. بدیهی است اشخاصی که چند بیماری را دارا هستند، یا

عوارض ناشی از جوانبی دیگر در بدن دارند با نظر پزشک مربوطه خود اقدام به درمان کنند. در ناشتا خوردن آب میوه، و استمرارش بخصوص اسیدی‌های آن را با احتیاط مصرف کنید، چرا که اگر زخم معده یا ضعف معده داشته باشید بسیار مضر است. همه درمان‌های خودسرانه نتیجه خوبی ندارد...

همه خوراکی‌ها، چه آبش و چه گوشتش را هنگام میل کردن با تمرکز بر روی آن با بزاق دهان هم مخلوط نمایید.

تمام سبزی‌ها و میوه‌ها قابل آب گرفتن می‌باشند. حال این آب را می‌توان ساده خورد یا با میوه‌ها و آب‌های دیگر بر حسب تناسب و یا برای بهتر و مطبوع تر کردن مزه، آنها را مخلوط کرد.

این آب میوه‌ها البته بدون الکل تهیه می‌شوند که هم محرک اشتها نیستند هم گلو تازه‌کن و هم حال آور و مطبوع می‌باشند. اگر آنها را زیبا و تمیز تهیه کنند و تازه باشند، جالب‌تر و گوارتر می‌شوند.

برای خوشبو کردن آنها از گیاهان خوشبو که در فصل چاشنی‌ها یادآور شدیم می‌توان استفاده کرد.

آب گوجه فرنگی و پرتقال: نیم فنجان آب گوجه فرنگی و نیم فنجان آب پرتقال را مخلوط کرده خنک میل نمایند. بجای آب پرتقال می‌توان آب گریپ فورت بکار برد.

مخلوط آب گوجه و آناناس: نیم فنجان آب گوجه فرنگی با نیم فنجان آب آناناس تازه، یک چهارم فنجان آب انگور و یک قاشق سوپخوری شیر بادام را مخلوط کرده خنک می‌کنند سپس یک تکه آناناس تازه در ظرف قرار داده آن مخلوط خنک را روی آن می‌ریزند.

آب چغندر: یک فنجان آب چغندر با یک موز را که قبلاً در مخلوط کن زده‌ایم با یک قاشق مرباخوری آب لیمو و یک قاشق آش خوری شیر بادام مخلوط کرده خنک صرف می‌نماییم.

آب کرفس: سه چهارم فنجان آب کرفس. یک چهارم فنجان آب آناناس. یک قاشق مرباخوری آب لیمو، با قدری عسل مخلوط کرده خنک می‌کنیم و می‌خوریم. **آب هویج و سیب:** نیم فنجان آب هویج، نیم فنجان آب سیب، دو قاشق سوپخوری شیربادام، یک قاشق قهوه‌خوری آب لیمو را بهم می‌آمیزیم.

آب طالبی: نیم فنجان آب طالبی یا خربزه، یک چهارم فنجان آب پرتقال، یک چهارم فنجان آب آلبالو، همه را خوب در هم آمیخته در لیوانی که قبلاً آلبالو در آن قرار داده‌ایم می‌ریزیم و آن را خنک کرده می‌خوریم.

آب لیمو و پرتقال: یک دوم فنجان آب لیمو، و برابر آن آب پرتقال را در هم آمیخته، خنک کرده و می‌خوریم.

قدرت خواص درمانی آب میوه‌ها و سبزی‌ها

همان‌طور که درپیش گفتیم از قدیم دانشمندان، برای بعضی میوه‌ها و سبزی‌ها ارزش درمانی ویژه‌ای قایل شده و به تجربه دریافته بودند که آب میوه و سبزی بیماری‌های بسیار دردناک و مزمن را درمان می‌کند.

در کشور خودمان تا چهل پنجاه سال پیش آب کاسنی، آب شبدر، آب شاه تره و غیره خیلی معمول و مورد علاقه بود. و نوشیدن آب انگور را چهل روز متوالی در صبح ناشتا همه به یکدیگر توصیه می‌کرده و به پزشک هم برای آن مراجعه نمی‌کردند. زمستان را در انتظار بهار طی می‌کردند تا فصل سبزی صحرائی غازیاقی و شنگ تازه در رسد و دردهای بی‌درمان و مزمن خود را به آن بهبود بخشند. راست است که پیشینیان و نیاکان ما از وجود ویتامین‌ها بی‌خبر بودند، مواد معدنی لازم برای بدن را نمی‌شناختند و نمی‌دانستند چیست. از اسید و قلیا چیزی سرشان نمی‌شد و چهار پایه طب را بر چهار طبع مخالف قراردادده بیشتر با تصور سر و کار داشتند تا با واقعیات. ولی اثر درمانی بعضی سبزی‌ها و میوه‌ها را به چشم و آشکار دیده و بدان واقف و مؤمن بودند و هر سال با اشاره، یا بی اشاره‌ی پزشک با آب

میوه و سبزی به‌درمان خود می‌پرداختند. حتی اشخاص به‌ظاهر تندرست نیز که دردی نداشتند چند روزی آب کاسنی یا آب انگور به ناشتا نوش جان می‌کردند. متأسفانه با پیدایش طب جدید این روش‌های درمانی به دست فراموشی سپرده شدند و به‌جای سبزی و میوه، ویتامین‌های غیر طبیعی و قرص‌های مصنوعی کم‌خاصیت و بعضاً مضر معمول گردید.

خوشبختانه امروز در تمام نقاط جهان جنبشی در جهت خام‌گیاه‌خواری پیدا شده و مردم دسته‌دسته به آن می‌گروند و با چشم خود درمان بیماران را دیده و باور می‌کنند که دانش پزشکی با تمام ید و بیضای خود از درمان بسیاری از بیماری‌ها عاجز مانده و با خوردن غذای طبیعی، سبزی‌های تازه و روح افزا زندگانی از دست رفته خود را باز یافته‌اند.

به‌موازات این جنبش، محققان و دانشمندان نیز بی‌کار ننشسته روز به‌روز بیشتر به‌خواص سبزی‌ها و میوه‌ها پی می‌برند، و نور امیددی به دل‌ها می‌بخشند.

شیفتگان تندرستی، زندگانی بی‌درد و بدون بیماری را تشویق می‌کنند تا با گرویدن خود به این جنبش روز به‌روز بر شتاب آن بیفزایند.

اکنون جهانیان از گمراهی بدرآمده، غذای طبیعی و خام نوش جان می‌کنند و از بیماری‌های گوناگون درد آور و خطرناکی که با دست خود به جان خود انداخته‌اند رهایی می‌یابند.

تقریباً تمام میوه‌ها و کلیه سبزی‌ها برای آب گرفتن بکار می‌آیند و گذشته از این باید آنها را به‌عنوان جزیی از غذای روزانه خود بکار ببریم و برای بعضی از بیماری‌ها و بعضی رژیم‌های غذایی نیز آنها را مورد استفاده قرار دهیم.

مثلاً برای مصرف یک لیوان (۲۳۰ میلی‌لیتر) آب‌میوه یا آب سبزی رقیق نشده به میزان زیر تهیه می‌شود:

آب سیب: دو دانه سیب متوسط یا ۲۷۵ گرم.

آب انگور: یک خوشه متوسط یا ۲۷۵ گرم.

آب گریپ فروت: دو دانه بزرگ. آب انبه، آب پرتقال، گلابی، هلو، وخیار هر کدام دو دانه متوسط است.

و آب آناناس: یک دانه. همچنین توت فرنگی ۲۷۵ گرم. هندوانه ۳۵۰ گرم. هویج سه دانه بزرگ. چغندر نصف متوسط. اسفناج ۵ برگ یا ۱۵۰ گرم با ساقه. و آب شاهی هم تا ۱۵۰ گرم است.

و همچنین از تفاله‌های میوه و سبزیجات حتماً در خوراکی‌ها استفاده کنید. در هر مواد غذایی که آب‌میوه آمده است می‌توانید از تفاله‌اش نیز بهره ببرید.

آب‌میوه نیاز یک‌روز کامل

برای مصرف یک‌روز آب‌میوه همراه با آب سالم این دستور را به‌کار گیرید: هویج ۱/۵ کیلو. انگور، پرتقال، گلابی، سیب، و توت هر کدام ۹۰۰ گرم. هلو یک‌کیلو. خربزه دو دانه متوسط. گریپ فروت پنج دانه. انبه شش دانه و آناناس سه دانه نیاز روزانه است.

آب میوه و سبزیجات نیاز یک هفته

روز اول: سیب و هویج هر کدام ۱۱۵ میلی‌لیتر رقیق شده.
روز دوم: گریپ فروت و پرتقال به ترتیب ۱۴۵ و ۸۰ میلی‌لیتر.
روز سوم: چغندر و سیب به ترتیب ۵۰ و ۱۷۰ میلی‌لیتر.
روز چهارم: انبه و آناناس به ترتیب ۸۰ و ۱۴۵ میلی‌لیتر.
روز پنجم: اسفناج و آب کرفس و هویج به ترتیب ۵۰ و ۵۰ و ۱۱۵ میلی‌لیتر.
روز ششم: سیب و انگور به ترتیب ۱۴۵ و ۸۰ میلی‌لیتر.
روز هفتم: روز استراحت. از چغندر و هویج استفاده کنید، ۵۰ و ۱۷۰ میلی‌لیتر. در بین هفته برای صبحانه و نهار و شام از حبوبات؛ غلات؛ دانه‌ها؛ و جوانه‌ها استفاده نمایید.

آب اسفناج: خون ساز، بسیار با ارزش و در بیماری‌های مزمن پوست و التهاب آن مفید، همچنین برای دفع یبوست و بیماری‌های ناشی از کمبود ویتامین یا کمبودهای دیگر بسیار ارزنده است.

آب انگور: برای تصفیه خون و دفع سموم انباشته در بافتها بسیار مفید است. بدن‌های از هم پاشیده و فرسوده را نیروی مقاومت می بخشد. برای کم خونی و درمان لاغر شدن و هم چنین برای لاغرانی که نیاز به چاق شدن دارند، تا به وزن طبیعی و مناسب برسند بکار می‌رود. طرز استعمال آن فردی و متناسب با مزاج و احتیاج هر شخص است.

آب پیاز: در سرفه غیرحاد، در کرم و کرمک بچه‌ها بسیار مفید است.

هم چنین برای سلامت جوش‌های صورت و کورک درمان بسیار خوبی است. **آب ترب و تربچه:** درمان بیماری‌های کبد و کلیه و مجاری صفرا کاربرد دارد، همچنین در سرفه‌های تشنجی بسیار شفا بخش‌اند.

آب توت فرنگی: محرک سوخت و ساز و به ویژه سرشار از مواد قلیایی و مملو از ویتامین می باشد. از خارج نیز مالیدن آن به پوست اعمال حیاتی پوست را تقویت می‌کند.

آب ته ریشه گل سرخ: پر از ویتامین و مدر است. خیس کرده آن را در آب - گرم، برای بیماری‌های کلیوی به کار می‌برند.

آب تمشک: برای دفع یبوست و بیماری‌های سوخت و ساز بسیار ارزنده است. آب تمشک رفع تشنگی می‌کند و تب را می‌برد.

آب چغندر: در درمان بیماری‌های سوخت و ساز معده، عروق و کم خونی بسیار مفید است.

آب خیار: مدر و در بیماری‌های کلیه و قلب بکار می‌رود. از خارج نیز برای تقویت و لطافت پوست بسیار ارزنده است.

کاهوی سالاد: گذشته از خواصی که برای آن می‌شناسیم برای بی‌خوابی نیز درمان موثری است.

کدو حلواپی: مدر و در بیماری‌های کلیه و قلب درمان خوبی است.

آب گوجه فرنگی: خون‌ساز و مؤثر در نقرس، مفید کلیه و عروق، در کمی رشد و کمبود ویتامین بکار می‌رود. در لکه‌های صورت بسیار مفید است.

مارچوبه: در آزارهای کلیه، بیماری‌های پوستی، بیماری‌های قند و چاقی مفرط درمان مؤثری است.

آب هویج: برای رشد بدن، رفع کم خونی، محرک سوخت و ساز به‌ویژه در آزارهای مختلفت چشمی مانند: شبکوری، ناخنک و التهابات ملتحمه بسیار مفید است. ضد کرم معده نیز شناخته شده است. پزشکان امروز آب هویج را برای چشم مفید نمی‌دانند.

همه‌ی آب‌میوه‌ها با موز: موز را له، یا در مخلوط‌کن بحالت پوره در می‌آوریم و با آب‌میوه‌های مختلف مانند: آب سیب، آب پرتقال، آب لیمو، آب نارنگی، آب انار، آب هلو، آب زردآلو، آب گوجه، آب آلو، آب گیلاس، آب توت فرنگی، آب تمشک و مانند آن‌ها مخلوط می‌کنیم، سپس چشیده به‌میل خود یا به دستور پزشک، عسل، آب لیمو، شیر بادام یا لعاب دانه‌ها مانند: برنج، جو، گندم و غیره می‌افزاییم.

هم چنین است برای آب سبزیجات که می‌توان هم ساده به مصرف رساند و هم مخلوط با هم طبق سلیقه و ذایقه خود خورد.

آب آناناس - سیب - توت فرنگی: حدود ۲۰۰ گرم آناناس پزگوشت سالم با دودانه سیب شیرین درشت سالم و ۶ دانه توت درشت را آب‌گیری کنید که خواص آرام‌بخش، پاک کننده مواد سمی از بدن، تنظیم کننده قلب، مفید کمبود ویتامین C صافی خون، ضد ویروس، میکرب و انگل، رفع نقرس، اختلالات کبد، و کیسه صفرا، اشتها آور، و ضد چربی خون است.

آب آناناس - سیب - گریپ‌فروت - لیموترش: سرشار از ویتامین و املاح نیاز بدن، پاکسازی سموم داخل بدن، نشاط آور، مفید مقاومت بدن در برابر بیماری، فراموشی، ضد سرماخوردگی و ضد سرطان. ضد فشارخون و انگل، مفید قلب و عروق، ضد کلسترول و چربی خون، مفید کبد، گوارش، نقرس و روماتیسم است.

آب اسفناج - سیب مخلوط: ۱۰۰ گرم آب اسفناج، ۱۰۰ گرم آب گریپ فروت، یک دانه موز، دو قاشق شیربادام را در مخلوط کن خوب بهم می آمیزند و روی آن قدری جعفری می پاشند.

آب اسفناج - سبزی مخلوط: ۱۰۰ گرم آب اسفناج، یک قاشق شیربادام، کمی گزنه، یک نوک قاشق شیره خرما.

آب انبه - لیموترش: یک دانه انبه زرد شیرین متوسط، نصفی لیموترش، نصف لیوان آب معدنی یا آب پاکیزه، و کمی یخ.

گوشت انبه را همراه یخ و آب در آبمیوه گیری مخلوط کنید و سپس لیمو را اضافه و نوش جان کنید. مفید نور چشم و بی خوابی، شادی بخش و مفید کبد، کلیه، کیسه صفرا و مفاصل است. با یک قاشق زیتون مفید عطش، جریان خون، اسهال، سستی، و ضعف بدن می باشد. ضد سموم و اسپاسم و سرشار از ویتامین C نیز هست.

آب انگور - آناناس مخلوط: دانه انگور یک لیوان، یک برش افقی از آناناس به قطر ۳ سانت. خواص: شادی بخش و نشاط آور، پر نیرو، مغذی، مفید فکر، کمبود ویتامین C، خون ساز، و ضد انگل است.

آب انگور - کیوی - پرتقال: نصف لیوان انگور، سه دانه کیوی، یک دانه پرتقال شیرین. این آبمیوه پر انرژی و نشاط آور خوبی است، مولد خون پاک، مفید دستگاه گوارش و اعصاب، مقوی و دارای ویتامین C بالایی است، مفید و آرام بخش، ضد میکرب و سموم داخلی، ضد اسپاسم و ضد سرطان، اشتها آور و مفید کبد و تشنگی است.

آب انگور - گلابی - زرد آلو مخلوط: نصف لیوان دانه انگور سالم، یک دانه گلابی سالم، دو دانه زرد آلو بدون دانه. خواص: نشاط آور، مفید اعصاب، کبد، دستگاه گوارش، مقوی مغز و ضد کم خونی و سوزش مثانه است.

آب انگور - گیلان مخلوط: انگور دانه شده یک لیوان، گیلان بدون دانه یک سوم لیوان و کمی یخ خرد شده (دو قالب کوچک) خواص: دفع یبوست، مفید اعصاب و روان، مفید بیماری پوستی، فعال کننده کبد، مقوی و مغذی

و تولید کننده خون سالم است.

آب انگور - توت فرنگی: دانه انگور تازه و تمیز و توت فرنگی برابر هم، با کمی یخ را تهیه و در آب میوه گیری آبیگری کنید که شادی بخش و آرام بخش عصب است. مفید روشنی چهره و پوست، مفید کودکان و نوجوانان، خون صاف کن، مفید دستگاه تنفس، خواب آور، ضد ویروس، محافظ مغز و ضد عفونت های گوارشی است.

آب پرتقال - لیموترش مخلوط: سه دانه پرتقال و یک دانه لیموترش. خواص: ضد ویروس، تهوع، و ضد سم است.

دارای ویتامین C مفید کبد، صفرا، تشنگی، و نرم کننده سینه، و آرام بخش است.

آب پرتقال - گریپ فروت - لیموترش مخلوط: خواص: اشتها آور، کاهنده فشار خون، مقوی معده، بادشکن، سرشار از ویتامین C ضد تهوع، ضد سموم، ضد اسپاسم و آرام بخش، مدر و نرم کننده سینه است.

آب پوست هندوانه: یک لایه از پوست نازک روی هندوانه را بگیرید و پوست آن را بشوید، سپس به قطعات کوچک ببرید و در آبمیوه گیری بریزید و آبگیری کنید، آن گاه با کمی عسل نوش جان کنید.

مدر، پاک ساز سموم داخلی، سرشار از ویتامین A و ضد سرما خوردگی است. **آب پوست خربزه:** برای سنگریزه های کلیه و مثانه بسیار مفید است، به روش هندوانه آب گیری کرده روزانه دو سه لیوان نوش جان کنید. طالبی، گرمک ... همان روش ...

آب ترب مخلوط: ۱۰۰ گرم آب ترب، یک قاشق شیر بادام با چند قطره آب لیمو را در هم بیامیزید.

آب توت فرنگی - آناناس: توت تمیز شده یک لیوان، و یک برش ۳ سانتی آناناس را در آبمیوه گیری ریخته و آب گیری کنید.

مدر و راه صافی خون، ضد انگل، ضد میکرب و ویروس، مفید مغز و اعصاب، درمان گر عفونت ها، خون ساز، و یاور دستگاه گوارش است.

آب چغندر مخلوط: ۱۰۰ گرم آب چغندر، یک قاشق مربا خوری اب پیاز، یک نوک قاشق شیره خرما، زیره ساییده را با هم مخلوط می‌کنند.

آب چغندر - سیب مخلوط: ۱۰۰ گرم آب چغندر، ۵۰ گرم آب‌هویج و ۵۰ گرم آب سیب با یک قاشق آب‌لیمو.

آب چغندر - طالبی مخلوط: ۱۰۰ گرم آب چغندر، ۱۰۰ گرم آب‌طالبی، دو قاشق آب‌لیمو و یک قاشق عسل به این ترتیب:

آب‌لیمو و عسل را قبلاً مخلوط، با بقیه خوب هم می‌زنند و قدری زیره بدان می‌افزایند.

آب خیار - هویج مخلوط: برابر هم آب خیار و آب‌هویج، نیم لیوان شیر، یک نوک کارد عسل را مخلوط سپس یک نوک کارد قورمه جعفری روی آن بپاشید.

آب خیار - گوجه فرنگی: برابر هم خیار و آب گوجه را با کمی آب لیمو و یک قاشق شیربادام خوب درهم آمیزند.

آب خیار - ترب مخلوط: آب خیار و آب ترب از هر یک ۵۰ گرم با یک قاشق شیربادام، همه را مخلوط کرده یک نوک قاشق روی آن بپاشند.

با آب سبزی: هویج متوسط سه دانه، ساقه کرفس یک دانه، سیب سالم شیرین یک دانه، نصفی چغندر متوسط با کمی از برگش، و مشتی جعفری را با هم ابگیری کنید. مقاومت دفاعی بدن را بسیار زیاد کند.

آب سیب - انگور - لیمو ترش مخلوط: خواص: پاکسازی بدن از ویروس، مفید التهاب کبد و کلیه، مثانه، بی‌خوابی، و فشارخون، پیشگیری از نقرس و روماتیسم و عروق، مفید صفرا، اعصاب، شادابی پوست، اشتها آور، مقوی قلب و عروق و ضد سرطان دستگاه گوارش است.

آب سیب - لیمو ترش مخلوط: سیب سالم چهار دانه لیموترش تازه نصفی. دودانه یخ کوچک، ضد عفونی کننده گوارش، مفید کلیه مثانه، عروق، نقرس، روماتیسم، فشارخون و بی‌خوابی، کاهنده اسید اوریک خون، مفید کبد، اعصاب، و مثانه، ضد آنوری، و کبد.

را سموم و دارای ویتامین C است.

اب سیب - کیوی: چهاردانه کیوی سالم، دو دانه سیب سالم و کمی یخ... مفید گوارش، پاکسازی روده و معده و بیوست، مفید کلیه و مثانه، نقرس و روماتیسم و ضد سرماخوردگی، گرفتگی صدا، ضد فشارخون، سموم داخلی، چربی خون، و عروق، ضد اسید اوریک نیز هست.

اب سیب - گلابی - مخلوط: سه دانه سیب و یک دانه گلابی. خواص: مفید سوزش ادرار، التهاب کلیه و مثانه، فشارخون، نقرس و روماتیسم، ضد عروق، اسید اوریک، ضد گرفتگی صدا، سرفه و سرماخوردگی، اختلالات کبدی، صفراوی، اعصاب، مقوی قلب، عروق و چربی خون، ضد ویروس و افات دهان.

اب سیب - پرتقال مخلوط: سیب سالم و شیرین دو دانه، پرتقال درشت یک دانه. مفید التهابات کلیه و مثانه، فشارخون و بی‌خوابی، ضد ویروسی قوی که مانع اسید اوریک در خون می‌شود. مفید نقرس، عروق و روماتیسم، سرماخوردگی، سرفه، کبد و صفرا و اعصاب و روان است.

اب سیب - انار: مخلوط آب دو دانه سیب و نصف لیوان انار: بسیار آرامبخش است که دارای پتاسیمی فراوان و ضد غلظت خون است. شادی‌بخش و ضد افسردگی، پاک کننده کبد، برطرف کننده خفقان، و مفید پوست است.

اب سیب - گلابی - زنجبیل مخلوط: خواص: نیروبخش، نشاط آور، مفید قلب، تهوع، ضد انعقاد خون، ضد سرگیجه، مفید دوران خونریزی بانوان و مقاوم ساز بدن است.

اب طالبی مخلوط: ۱۰۰ گرم آب‌طالبی، سه قاشق آب آناناس، یک قاشق شیربادام را به هم بیامیزید و چند قطره آب‌لیمو روی آن بریزید.

اب کاهو مخلوط: ۱۰۰ گرم آب کاهو، چهار قاشق شیر بادام، یک قاشق آب‌لیمو، چند قطره آب سیر را در ظرفی ریخته روی آن را با قورمه تره

اب گوجه فرنگی مخلوط: ۱۰۰ گرم آب گوجه، ۱ قاشق شیربادام، ۱ قاشق
همبربا خوری آب‌لیمو را خوب در هم آمیخته قدری ریحان ریز کرده روی آن
پاشند. اب نارنگی - آناناس - انگور: انگور دانه شده بی‌دانه نصف، لیوان

سالاد خام- گیاه‌خواری

سالاد خام رکن اصلی برنامه غذایی خام‌گیاه‌خواری است. هم خوشمزه‌اند هم مواد مهم غذایی و ضروری در آن موجود است. هم شکم سیرکن و هم کم‌کالری است. کوچکترین مزاحمتی برای بدن ندارد بلکه برعکس بعمل هضم و سوخت‌وساز نیرو می‌بخشد تنها با کدبانوی خانه است که آن را طوری خوش‌منظره و دلپسند و رنگارنگ درست کند که بهانه‌گیرترین و مشکل‌پسندترین مردان نیز نتوانند از آن روی گردانند بلکه با دیدن آن دهانشان پر از آب شود.

سالادهای سبزی

سالاد کاهو: برگهای تازه کاهو را به اندازه کافی خرد کرده با سس دلخواه بلافاصله پیش از مصرف کردن آن می‌آمیزیم. (کاهو نباید پلاسیده باشد). همین ترتیب برای ترتیزک چه صحرایی چه بوستانی و امثال آنها مناسب است منتهی برحسب ذائقه هر کس ممکن است به آن پیاز یا چیزهای دیگر بیفزاییم.

سالاد آندیو: برگهای زیادی را دور ریخته بقیه را به قطعات باریک می‌بریم و ۲۰ دقیقه در آب نیم‌گرم قرار می‌دهیم تا تلخی آن برطرف شود سپس آنها را شسته با سس دلخواه می‌افزاییم.

سالاد آندیو را با چیزهای دیگر مانند گوجه‌فرنگی، خیار، بی برومانند آنها نیز می‌توان مخلوط کرد که بسیار مفرح می‌شود.

سالاد کاسنی: یکی از بهترین سالادهای زمستان است و به این شکل آماده می‌شود:

سه چهار برگ کاسنی برداشته پس از پاک کردن و شستن بخش تلخ آن را که در انتهای پایین آن قرار دارد با چاقوی نوک تیز درآورده دور می‌ریزیم. سپس بر حسب بزرگی برگ‌ها آنها را خرد کرده با سس می‌آمیزیم.

سالاد کاسنی را می‌توان با کاهو باگوجه فرنگی مخلوط کرد. هم‌چنین با بعضی میوه‌ها مانند آناناس، پرتقال، نارنگی و مانند آنها نیز خوب جا می‌افتد. **سالاد اسفناج:** ۲۵۰ گرم اسفناج جوان را خوب شسته، خشک می‌کنیم. سپس آن را خرد کرده در سس سالاد که قبلاً آماده کرده‌ایم ریخته، بهم می‌زنیم و بلافاصله به مصرف می‌رسانیم.

سالاد خیار: پانصدگرم خیار را پوست کنده به حلقه‌های نازک می‌بریم و با سسی که با دو قاشق روغن، دو سه قاشق آب لیمو، کمی نمک و سیر کوبیده و دو قاشق قورمه سبزی خوردن آماده شده می‌آمیزیم.

سالاد گوجه فرنگی ساده: نیم کیلو گوجه را شسته به ورق می‌بریم و با دو قاشق آب لیمو، دو قاشق روغن قدری نمک پیاز ریز کرده با فلفل و تره، جعفری، شود و سیر می‌افزاییم.

هرسوس دیگر را نیز با سالاد گوجه فرنگی می‌توان بکار برد.

سالاد فلفل فرنگی: نیم کیلو فلفل سبز سرخ یا زرد را با همان سس که برای سالاد گوجه فرنگی گفتیم مخلوط می‌کنیم. برای آماده کردن آن باید نخست بی برها را شسته باز کنیم و تمام تخم‌های تند آن را خارج کرده دوباره بشوییم و بسیار نازک آنها را ببریم. برای این که سس به درون آن نفوذ کند باید مدتی آن را در سس نگاه داریم.

سالاد پیاز، حبوب و قارچ: در تمام سالادها می‌توانید از جوانه‌های مفیدی مانند نخود، ماش، عدس، ارزن، ذرت، کنجد، لوبیا، مملی، بادام و سویا و... استفاده کنید. یا مانند جوانه‌های حبوبات، قارچ، سیر، کدوسبز خام، شلغم، پسته، دغز گردو، کشمش، آناناس، هویج، اسفناج و همه غلات و مواد

سبوس داری که دارای فیبر بالایی هستند می‌توان استفاده کرد. (با آرد کردن یا خیس کردن)

سالاد پیاز: این سالاد را بیشتر برای زینت سالادهای دیگر پهلوی آنها گذاشتن به کار می‌برند. و برای تهیه آن دو سه کله پیاز را پوست کنده به برگهای نازک می‌بریم و با سس معمولی و قدری سبزی خوردن خرد کرده می‌آمیزیم.

سالاد تره فرنگی: دو سه تا تره را برداشته انتهای سبز آنها را بریده کنار می‌گذاریم و بقیه را عرضاً خیلی نازک می‌بریم و با سس معمولی و قدری آب پرتقال مخلوط می‌کنیم. تره فرنگی برای آمیختن با سایر خوراک‌های سبزی نیز بسیار مناسب است.

سالاد لوبیا سبز: نیم کیلو لوبیا را پاک کرده به قطعات کوچک می‌بریم و با قدری مرزه و سس ساده در آمیخته روی آن جعفری می‌پاشیم.

سالاد نخود فرنگی: ۷۵۰ گرم نخود تازه را از غلاف خارج ساخته، با سس و مقداری شیر بادام و سیر آمیخته یک قاشق جعفری خرد کرده روی آن می‌پاشیم.

سالاد قارچ: ۲۵۰ گرم قارچ را با آرامش تمام و خوب پاک کرده با آب سرکه آن را می‌شوئیم و برای خشک کردن روی پارچه‌ای پهن می‌کنیم سپس آنها را برداشته به برگهای خیلی نازک می‌بریم و آب لیمو روی آن می‌پاشیم. آن گاه بطوری که ورقه‌های قارچ خرد نشوند آن را با چند قاشق چاشنی بهم می‌زنیم.

برای زینت دادن آن کاهو، آندیو، ورقه‌های نازک تربچه و قدری قورمه جعفری را روی آن قرار می‌دهیم.

سالاد اسفناج - پنیر: اسفناج ۲۰۰ گرم، پنیر هلندی ۵۰ گرم، گرده ۲ دانه، کمی نمک، فلفل، کمی پودر سوخاری و روغن زیتون.

همه را رنده و خرد کنید و سپس روغن زیتون و پودر سوخاری را روی آن پاشید و میل کنید.

اگر کمی قارچ و آبلیمو به آن اضافه کنید بهتر و خوش طعم تر می شود.
سالاد جوانه ها: جوانه یک استکان معمولی، گوجه فرنگی چند ورقه، فلفل دلمه ای خرد شده نصف پیمانه، پودر فلفل قرمز کمی، تره فرنگی کمی، سیر رنده شده یک دانه، جعفری نصف پیمانه، سرکه یا آبغوره یا آبلیمو ۲ قاشق چایخوری، پودر زیره کمی... بجز جوانه ها سایر مواد را مخلوط و به مدت سه تا چهار ساعت در یخچال نگهدارید و هنگام مصرف جوانه ها را در ته ظرف زیبایی بریزید و مواد را روی آن ریخته نوش جان کنید. می توانید از برگه های میوه مانند هلو و زردآلو هم استفاده کنید.

سالاد کاهو- خیار- گوجه فرنگی: یک دانه کاهو را تمیز و خرد کرده با مقدار دلخواه خیار و گوجه فرنگی و مقداری سبزی خوردن خرد کرده با سس ساده یا مایونز سبزی به هم می آمیزیم.

سالاد کاهو- گوجه فرنگی- تربچه: یک دانه کاهو را طبق معمول آماده چهارگوجه فرنگی و دودسته تربچه را به ورقه های نازک بریده با چاشنی ساده به هم می آمیزیم و روی آن سبزی خوردن خرد کرده می پاشیم.

سالاد کاهو از همه رنگ: یک دانه کاهو، دو تا خیار متوسط، دو تا گوجه فرنگی خرد کرده یک دانه سیب و یک گلابی خرد کرده و یک بی بر سرخ ریز کرده با سس و مایونز مخلوط می کنیم.

سالاد کاهو- اندیو: کاهو را شسته خرد می کنیم آندیو را باریک بریده با سس و خرده پیاز به هم می آمیزیم.

سالاد کاهو یک خوراک بین المللی است و ایرانیان قدیم آن را با سرکه یا سکنجبین می خوردند.

سالاد کاهو را می توان بدون چاشنی، کمی چاشنی یا زیاد چاشنی تهیه کرد و بهتر است به آن کمی روغن زیتون یا چند زیتون تازه خام اضافه شود.

هنگامی که سالاد کاهو را با گوجه فرنگی تهیه می کنید کمتر بایستی به آن چاشنی بزنید بلکه بایستی به افزودن کمی روغن زیتون و پیاز قناعت کرد و مخلوط کردن آن با کمی شلغم رنده کرده سبب بالا رفتن منافع آن است.

سالادهای تند را با سرکه و فلفل و گاهی کمی خردل تهیه می کنند. این نوع سالاد برای اشخاص بلغمی است و سودایی مزاجها و کسانی که خواب ناراحت دارند نبایستی از آن میل نمایند.

تا می توانید سعی نمایید از چاشنی های تند و مصنوعی که اخیراً وارد بازار شده است استفاده ننمایید. یک سالاد خوب معده را تقویت می کند و به کار وادار می نماید. کاهو هضم غذا را آسان می کند، و ترشحات معده و کبد و روده ها را مرتب می نماید.

سالاد ساده: خیار نازک با پوست را حلقه شده ببرید، سرکه سفید یک-چهارم پیمانه، تره فرنگی ورقه شده یک دانه، پودر فلفل سیاه کمی، آب سیب یخ زده دو قاشق. همه مواد را در فریزر یا یخچال ۲ تا ۴ ساعت قرار و سپس میل نمایید.

سالاد سیب زمینی فصل: ۲۰۰ گرم سیب زمینی را با پوست خوب شسته بپزید، سپس رنده کنید، ۱۲۰ گرم پنیر هلندی رنده شده را به آن اضافه، دو دانه گردو، کمی کاهو، کمی شاهی و یک دانه پیاز متوسط، ۱ دانه پرتقال پره پره شده، یا یک دانه گوجه فرنگی قاچ قاچ، یا خیار را در بشقاب به طرز زیبایی تزیین کرده و میل کنید. اگر زیتون یا قارچ هم اضافه کردید بهتر.

سالاد گوجه فرنگی بی بز: ۲۵۰ گرم گوجه را به ورقه های نازک بریده با دو دانه بی بر سبز یا زرد یا سرخ که خیلی نازک و ریز بریده ایم با چاشنی امیخته، روی آن را با کاهو می آراییم. به این سالاد می توان به دلخواه خیار، کرفس، سیب و قارچ هم اضافه کرد.

سالاد هویج- کرفس- سیب: ۳۰۰ گرم هویج را با دو پوست گرم کرفس پوست کنده و یکی دو تا سیب را با پوست رنده کرده فوراً با آبلیمو مخلوط کنند و آندری نمک و عسل و شیر بادام یا مایونز به آن بیفزایند.

سالاد اسفناج- تره فرنگی- کرفس: ۳۰۰ گرم هویج، ۲۰۰ گرم تره فرنگی و ۱۰۰ گرم کرفس را طبق معمول خرد کرده با سس می آمیزیم و یک قاشق تره یا جعفری خرد کرده روی آن می پاشیم.

سالاد هویج - تره فرنگی: ۳۰۰ گرم اسفناج را شسته ریز می‌کنیم، تره را نیز خیلی نازک می‌بریم و هر دو را با رب گوجه مخلوط کرده روی آن شود و دو قاشق فندق کوبیده می‌پاشیم.

سالاد کرفس - گوجه فرنگی - اندیو - لوبیا: ۱۵۰ گرم کرفس را پوست کنده رنده می‌کنیم و بلافاصله با آبلیمو می‌آمیزیم. سپس گوجه‌ها را به قطعات کوچک و اندیو را به نوارهای ظریف و لوبیا را به قطعات کوچک می‌بریم و همه را با چاشنی دلخواه می‌آمیزیم و قدری صبر می‌کنیم تا چاشنی به درون لوبیا نفوذ کند.

سالاد نخود - قارچ: ۲۰۰ گرم نخود پوست کنده تازه را با ۲۵۰ گرم قارچ تازه با پنج قاشق آبلیمو، کمی نمک و عسل، یک قاشق پیاز خرد کرده، دو قاشق جعفری ساطوری. همه را درهم می‌آمیزیم و قدری صبر می‌کنیم تا سس به درون نخود و قارچ برود.

سالاد مخلوط سبزی: کرفس نیم بسته، کلم ۲۰۰ گرم، گل کلم ۲۰۰ گرم، کاهو ۵۰۰ گرم، چغندر و هویج زرد از هر یک ۲۰۰ گرم، آب لیمو و روغن کمی نمک و فلفل زردچوبه.

سالاد گل کلم - گوجه فرنگی - تربچه: یک گل کلم کوچک و یکی دو دسته تربچه با چهاردانه گوجه فرنگی درشت، چهار قاشق شیر بادام و چهار قاشق مایونز را به هم می‌زینم و یک قاشق آب لیمو و یک قاشق پیاز رنده کرده و دو قاشق قورمه سبزیجات به آن می‌افزاییم.

سالادهای میوه مخلوط

سالاد پرتقال ساده: پنج شش پرتقال شیرین را پوست کنده پاره‌های آن را از عرض می‌بریم و هسته‌های آن را می‌گیریم، طبقه طبقه روی هم در ظرفی بلورین چیده، روی هر طبقه شیره خرما می‌پاشیم، پس از چند دقیقه یک استکان آب‌انگور روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم خنک شود نوش کنید.

سالاد رنگارنگ: آب مغز کاهو، کمی کلم، گوجه فرنگی، و کرفس، یک دانه خیار کوچک، نصف فلفل سبز تازه، همه را در مخلوط‌کن بریزید سپس کمی نمک به آن اضافه کرده نوش جان کنید. در چاشنی این سالاد پیش غذا، بجای گوجه فرنگی می‌توان از آبلیمو استفاده کرد.

سالاد سیب: چهار دانه سیب را به ورقه‌های نازک بریده فوراً روی آن آبلیمو یا آب پرتقال و سپس شیربادام می‌ریزیم و مقداری عسل به دلخواه بدان می‌افزاییم.

سالاد سیب با خشکبار: ۱۵۰ گرم خشکبار را خیس کرده روز پس سه چهار تا سیب را به ورقه‌های نازک بریده فوراً روی آن آبلیمو می‌ریزیم. پس با خشکبار خیسیده و قیمه کرده مخلوط می‌کنیم. و مدتی در جای خنک می‌گذاریم و چند دقیقه پیش از خوردن آن، شیربادام روی آن می‌ریزیم.

سالاد سیب یا پرتقال: سه تا سیب را پوست کنده به ورقه‌های نازک می‌بریم، سپس پرتقال‌ها را پوست کنده به قطعات ریز می‌بریم و فوراً با سیب و مقداری آب سیب مخلوط می‌کنیم و روی آن خرده گردو یا بادام می‌پاشیم.

سالاد گلابی: چهار تا گلابی را پوست گرفته به قطعات کوچک می‌بریم و یک استکان آب انگور روی آن می‌ریزیم و در جای خنکی می‌گذاریم و پیش از

خوردن یک استکان شیربادام با مقداری پوست لیمو یا پرتقال رنده کرده روی آن می‌ریزیم.

سالاد موز: چهار موز را عرضاً حلقه حلقه می‌بریم و روی آن آبلیمو می‌ریزیم پس شیر را به آن افزوده خرده گردو می‌پاشیم.

سالاد توت فرنگی - آب پرتقال: نیم کیلو توت فرنگی رسیده بی عیب را شسته در آبکش می‌گذاریم تا آب آن بچکد، سپس آن‌ها را دانه دانه در ظرف بلورین چیده روی آن عسل می‌ریزیم و طبقه‌های دیگر را روی آن می‌چینیم و روی هر طبقه باز عسل می‌ریزیم و در آخر آب یک پرتقال را روی آن می‌ریزیم و می‌گذاریم مدتی بماند تا عسل و آب پرتقال در توت فرنگی نفوذ کند.

سالاد میوه از همه رنگ: یک کیلو میوه‌های مختلف را بر حسب فصل برداشته به مقتضای نوع و شکل، آنها را شسته پوست می‌کنیم و خرد کرده در ظرف بلوری می‌ریزیم، قدری عسل، ۲ قاشق آبلیمو و چند قاشق آب سیب روی آن ریخته در ظرف دربسته دوساعت نگاه می‌داریم، سپس به دلخواه خود با میوه‌های رنگارنگ و شیربادام آن را می‌آراییم.

سالاد خرما و انجیر: خرما، انجیر، کشمش و گوجه برغانی از هریک ۱۲۵ گرم، بادام ۵۰ گرم، قدری عسل و آب یک پرتقال و یک لیموی معمولی را به این ترتیب آماده می‌کنیم:

انجیر را از شب قبل خیس کرده، روز بعد آن را با خرمای هسته گرفته و گوجه و کشمش که خرد و له کرده باشیم مخلوط می‌کنیم. سپس بادام و آبلیمو و آب پرتقال را به آن افزوده، می‌گذاریم بماند تا جا بیفتد.

چند نمونه از سیب-سالاد و میوه‌های مختلط

- ۱- برای خوشمزه کردن و پرداختن آن: سیب، موز، آبلیمو، خرده گردو.
- ۲- سیب، موز و گلابی آب سیب، آبلیمو، و خرده گردو.
- ۳- سیب، هلو و گیلاس آب پرتقال، عسل و شیربادام.
- ۴- سیب، آناناس قدری عسل و شیربادام

۵- سیب، گلابی و انگور آب لیمو، عسل و خرده گردو.

۶- سیب، گریپ فروت و نارنگی و آناناس عسل و آب پرتقال و بادام.

۷- سیب، هلو و انگور و طالبی آب لیمو و عسل و گردو آناناس و موز قدری شیربادام. خلال نارگیل هلو و زردآلو، آب سیب و شیربادام.

سالادهای تند

برای تندشدن سالاد از انواع سبزی و مواد تند طبیعی می‌توانید استفاده کنید.

سالاد گریپ فروت: یک گریپ فروت درشت را پوست کنده ریز می‌کنیم، دو دانه گوجه فرنگی درشت و پوست کنده را نیز خرد می‌کنیم و با دو قاشق کرفس رنده کرده، دو قاشق نارگیل رنده کرده، یک قاشق کشمش و چهار قاشق مایونز و دو قاشق چای خوری فلفل قرمز به هم می‌آمیزیم.

سالاد موز با نعناع: چهار موز درشت را پوست کنده از درازا نصف می‌کنیم و فوراً با دو قاشق آبلیمو می‌آلاییم، سپس دو قاشق نعناع تازه و ساطوری شده را روی آنها پاشیده، دو قاشق مایونز، دو قاشق فلفل قرمز و چهار قاشق شیربادام را روی همه موزها تقسیم می‌کنیم.

سالاد میوه با گوجه فرنگی: دو تا سیب، دو تا موز و چهارگوجه فرنگی را پوست کنده خرد می‌کنیم و فوراً با آب لیمو مخلوط می‌نماییم. سپس ۱۵۰ گرم شیربادام، قدری نمک را نیز خوب بهم زده با میوه‌ها می‌آمیزیم و روی برگ‌های سالاد در دسر می‌گذاریم.

سالاد میوه امریکایی: دو تا سیب، دو تاموز، یک دوم آناناس، چهار تا نارنگی یک پرتقال، صدگرم انگور قاچ کرده‌ی هسته گرفته، ۱۵۰ گرم شیربادام، دوسه قاشق مایونز، قدری آبلیمو، کمی نمک را به این ترتیب آماده می‌سازیم:

سیب‌ها و موزها را پوست کنده و نازک می‌بریم. آناناس را خرد می‌کنیم، نارنگی‌ها را از درازا دولا، کرده هسته‌های آنها را می‌گیریم و به چند بخش می‌بریم. همچنین پرتقال‌ها را پره پره کرده هر پره را چهار بخش می‌کنیم.

شیر و مایونز را خوب مخلوط کرده آبلیمو، نمک را کم کم به آن می‌افزاییم و می‌چشیم تا مزه مطلوب به دست آید. آن گاه روی مخلوط میوه می‌ریزیم.

سالاد میوه ژاپنی: ۳۵۰ گرم آناناس خرد کرده، دو تا پرتقال، چهار تا گوجه فرنگی پوست کنده، طبقه طبقه روی هم می‌چینیم پس ۱۲۵ گرم مایونز، قدری نمک و فلفل و یک قاشق چای خوری خردل را روی میوه‌ها می‌ریزیم و در پایان کار قدری قورمه جعفری روی آن می‌پاشیم.

سالاد هلو و کرفس: دو تا هلو درشت، چهار قاشق کرفس رنده کرده، دو قاشق مغز گردوی کوبیده، دو قاشق زیتون ساطوری شده، مقدار لازم مایونز با قدری نمک و فلفل را به این ترتیب درست می‌کنیم:

هلوها را پوست کنده هریک را دونیم کنیم، هسته‌های آنها را می‌گیریم. سپس آنها را روی برگ‌های کاهو در دسری می‌چینیم. آن گاه بقیه اجزاء را با هم مخلوط کرده و پس از چشیدن و پسندیدن توی هلوها را پر می‌کنیم.

سالاد نارنگی و کرفس: ۳۰۰ گرم کرفس، دوسه تا سیب، آب یک دانه لیمو، سه تا نارنگی، ۵۰ گرم رنده مغز گردو، با ۱۲۵ گرم مایونز را به این ترتیب آماده می‌کنیم:

کرفس را رنده کرده فوراً با آبلیمو مخلوط می‌کنیم، سیب‌ها را شسته با پوست در کرفس می‌ریزیم. نارنگی‌ها را پوست کنده و هسته‌های آن را می‌گیریم. سپس تمام اجزاء را با مایونز مخلوط می‌کنیم و مدتی می‌گذاریم تا جا بیفتد و هنگام کشیدن روی آن را با نرمه مغز گردو و پره‌های دولاب شده نارنگی می‌پوشانیم.

سالاد صبحانه: چهار تا هلو رسیده، ۱۵۰ گرم شیر بادام، نیم فنجان نارگیل رنده شده، دوازده دانه آلو که از روز پیش در آب پرتقال خیسیده با سس سالاد میوه را به ترتیب زیر درست می‌کنیم: هلوها را پوست کنده هر یک را دونیم می‌کنیم. شیر را می‌زنیم تا کف کند و در نیمه‌های هلو می‌ریزیم و نیمه هلوها را بهم می‌چسبانیم و در رنده نارگیل می‌غلطانیم و روی

سالاد خورشید: چهار تا ورقه آناناس، دو تا پرتقال پوست کنده و پره پره کرده یک دانه گریپ فروت پره پره کرده، چند تا گیلاس قرمز هسته گرفته، دو قاشق مایونز مخلوط با شیر را به این ترتیب آماده می‌کنیم:

نخست صفحات آناناس را در ظرفی پهلوی هم چیده روی آنها پرتقال و گریپ فروت را تقسیم می‌کنیم. سپس گیلاس را به صفحات بریده بین صفحات آناناس قرار می‌دهیم پس به پرسین‌هایی روی برگ کاهو تقسیم کرده مایونز را روی هر پرسین می‌ریزیم و با ترتیزک می‌آراییم.

سالاد زمستانی: دو تا سیب را با پوست رنده کرده، و با چهار قاشق کرفس رنده شده، چهار قاشق خرما ساطوری شده، با یک قاشق آبلیمو، مخلوط کرده سپس در سه چهار قاشق مایونز و شیر هم می‌زنیم. روی آن دو قاشق مغز گردوی کوبیده می‌پاشیم و با برگ کاهو می‌آراییم.

سالاد تابستانی: چهار تا گوجه فرنگی را خالی کرده با مخلوطی از دو قاشق مغز گردوی کوبیده، دو قاشق کرفس ساطوری، یک قاشق چای خوری پیاز رنده کرده و قدری آب لیمو و نمک پر می‌کنیم و پس از یخ بستن در هنگام خوردن روی برگ‌های کاهو در دسر می‌چینیم.

مربای خام

آلبالو، انجیر، سیب، و... را اول کاملاً بشوید، آن گاه مواد را خوب خشک کنید، سپس هسته‌ها را بیرون کرده و با آب خودش آن‌ها را له نمایید، بعد آلبالو یا مواد دیگر را با کمی عسل کاملاً ممزوج کرده به طوری که در لابلای آن هوا نماند که گندیده شود، بعد آن را در شیشه بریزید و به تناوب مصرف نمایید. مربای انجیر را هم به همین روش درست کنید.

سیب را حتماً رسیده انتخاب نمایید و دانه‌هایش را در آورید و با کمی چاشنی مانند: خردل، دارچین، نعناع و یا هل سبز در مخلوط کن با آب خودش و با تفاله‌اش و کمی عسل یا مواد دیگر که تا بالای آن را فرا بگیرد

بستنی‌های میوه‌ای

بستنی برای شکوه میز و بعنوان دسر مخصوصاً در مهمانی‌ها جای محفوظی دارد. بستنی میوه بویژه اگر با مغز گردو و شیر و غیره همراه باشد غذای بسیار خوب و لذیذی است. البته برای اینکه برودت آن دندان‌ها و معده را نیازارد باید خیلی باتانی و آهسته صرف شود.

سالادهای یخ زده را آنطور که باید در ظرفهای مناسبی می‌ریزیم. چه برای یک نفر و چه برای چند نفر آنرا در بخش یخ بند یخچال گذاشته هنگام خوردن بسته به فرم آن آنرا ورقه ورقه یا بشکل تکه‌های مکعبی بریده در ظرف‌های خود جای می‌دهیم.

هلوی بستنی: چهارتا هلوی درشت رسیده را پوست کنده نصف می‌کنیم، و هسته‌های آن را در می‌آوریم. سپس شیربادام و خرده بادام را با یک نوک قاشق پوست پرتقال رنده شده در مخلوط کن بهم آمیخته توی هلوها می‌ریزیم و در یخچال می‌گذاریم تا خیلی سرد ولی یخ نبندد. آن‌گاه پیش از خوردن، توت فرنگی یا تمشک را ریز کرده با قدری عسل می‌آمیزیم و در هلوها می‌ریزیم و نوش جان می‌کنیم.

بستنی عسل و خرما و کرم: ۲۰۰ گرم شیربادام با دو قاشق عسل را خوب بهم زده یک فنجان آناناس و یک فنجان خرمای خرد کرده به آن می‌افزاییم، و آن را بشکل استوانه در آورده می‌گذاریم تا یخ بزند. هنگام خوردن آن را بعرض بریده به دایره‌هایی زیبا تقسیم می‌کنیم.

بستنی سالاد موز با گیلاس: دو تا موز، یک فنجان گیلاس سیاه هسته گرفته و نیمه کرده، نیم فنجان آناناس ریز کرده، دو قاشق مغز گردوی کوبیده، ۱۲۵ گرم شیر بادام، دو قاشق مایونز، یک قاشق آبلیمو، قدری نمک را به این ترتیب آماده می‌کنیم:

موزها را حلقه حلقه می‌بریم. شیر و مایونز و آبلیمو و نمک را بهم می‌آمیزیم، میوه‌ها و مغز گردو را به آن می‌افزاییم و در ظرف فرمی که قبلاً

با آب یخ شسته‌ایم ریخته می‌گذاریم یخ بزند. هنگام کشیدن در ظرف‌ها، روی آنها را به سلیقه خود می‌آراییم.

بستنی آناناس، زردآلو و گیلاس: آناناس تازه و زردالوی خرد کرده از هریک یک فنجان، گیلاس قرمز نیم فنجان، شیربادام ۲۵۰ گرم، مایونز دو قاشق عسل دو قاشق، به این ترتیب می‌آمیزیم: شیر و مایونز و عسل را خوب مخلوط کرده با میوه‌ها می‌آمیزیم و می‌گذاریم در یخچال تا یخ ببندد. پیش از خوردن آن را روی دسر بر می‌گردانیم.

برای تهیه بستنی‌های میوه‌ای می‌توانید از این دستور پیروی کنید: نصف لیوان را به ۱۴۵ میلی‌لیتر آب‌میوه دلخواه‌تان اضافه و آن‌ها را با هم مخلوط کنید، سپس به مخلوط دو ملاقه بستنی مورد علاقه‌تان را اضافه کرده و ترکیب را در فریزر بگذارید و پس از گذشت چند ساعت بستنی میوه دلخواه‌تان آماده نوش جان است.

خوراکهای متنوع

در آشپزخانه طبیعت