

سرشناسه: کلاری، پاملا Clark, pamela

عنوان و نام پدیدآور: غذاهای دریایی / ترجمه مریم ناصح زاده

مشخصات نشر: تهران: پیک گل واژه، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص. مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۳۴-۹۶-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان به انگلیسی: ۲۰۰۳, Dinner SEAFOOD

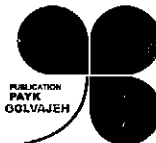
موضوع: آشپزی (غذاهای دریایی)

شناسه افزوده: ناصح زاده، ۱۳۵۹، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۷۷/۶۴ TX۷۷۷

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۶۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۳۸۸۷



Dinner SEAFOOD

عنوان:	غذاهای دریایی
ناشر:	انتشارات پیک گل واژه
ترجمه:	مریم ناصح زاده، پیمانزاده
مدیر هنری:	فرزین صادق زاده
ویراستار:	سمیه ده جانی
شمارگان:	۳۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی:	نقش سبز
چاپ:	نقش ایران - ۷۷۹۱۹۳۴۴
صحافی:	گل آذین
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۸۸۳۴-۹۶-۳
نویت چاپ:	اول
سال چاپ:	۱۳۹۱
قیمت:	۱۲۰۰۰ تومان

نشانی فروشگاه مرکزی:

خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پیماره ۲۸۴

تلفن: ۶۶۴۱۹۰۵۵ - ۶۶۴۶۴۳۵۱

تمامی مطالب این کتاب تحت نظارت علمی کارشناس غذایی موسسه

کتب آشپزی هفتگی زنان استرالیایی می باشد.

Email: Peykegolvaazeh@yahoo.com

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

غذاهای دریایی

بیش از ۴۰ میلیون کتاب آشپزی تاکنون به فروش رسیده است و انتشارات پیک گل واژه، بعضی از پرفروش ترین آنها را چاپ می کند. کتاب حاضر برگردانی از مجموعه کتاب های آشپزی تحت عنوان هفته نامه آشپزی زنان استرالیایی است. مردم سراسر جهان به این مجموعه دسترسی دارند و آشپزهای همه نقاط جهان دستورالعمل های آن را موثق و قابل اجرا یافته اند.

هر یک از مطالب این مجموعه با نظر کارشناسان برجسته و با در نظر گرفتن همه جزئیات آماده و عرضه می شوند و حتی مهمتر از آن همه دستورالعمل های این کتاب در آشپزخانه آزمایشی معروف مایه دقت تست و اجرا می شوند؛ آنهم نه یک بار بلکه سه بار و بدین ترتیب شما می توانید در هر جای دنیا با اطمینان خاطر از این دستورالعمل ها پیروی کنید و مطمئن باشید که موفق خواهید شد.



مقدمه

علم تغذیه ریشه در روزگاران قدیم دارد و از گذشته‌های بسیار دور مورد توجه مردم قرار داشته است. انسان‌ها در سرزمین‌های مختلف جهان از دیرباز به موضوع خورد و خوراک و تغذیه خود توجه داشته‌اند و از همین رو علم تغذیه یکی از مهم‌ترین شاخه‌های علم پزشکی محسوب می‌شود. خردمندان و کارشناسان در اقصی نقاط جهان همواره به موضوع تغذیه و بهداشت اندیشیده‌اند و حکما و دانشمندان سرزمین ما، ایران، نیز در این زمینه گام‌های مؤثری برداشته‌اند.

در زمینه‌ی آشپزی و تغذیه نیز مطالب مهمی را در ارتباط با فواید و مضرات تغذیه سنتی به ما یادآور شده‌اند و هم‌چنین جدیدترین اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح و بهداشتی را در اختیار ما قرار داده‌اند.

اکنون می‌دانیم که نان‌های سبوس‌دار خیلی بهتر از سایر نان‌ها هستند و یا مصرف زیاده از حد مواد سرخ‌کرده بهداشتی نیست. اما دانستن این توصیه‌های غذایی یک طرف قضیه است، موضوع مهم‌تر به کارگیری آن‌ها و کنار گذاشتن عادت‌های نامناسب قدیمی است. باید بکوشیم کنیم که به طبیعت نزدیک شویم و از مواهب آن لذت ببریم. باید دانش خود را در زمینه خواص مواد خوراکی و نحوه‌ی مصرف درست آن‌ها افزایش دهیم و به دنبال غذاهای سالم و بهداشتی باشیم تا زندگی شادتری داشته باشیم. کتابی که پیش‌رو دارید با همین هدف تنظیم شده 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 شده‌اند.

کارشناسان و طراحان این غذاها بیش از ۵۰ سال است که در زمینه تغذیه و آشپزی فعالیت و تحقیق می‌کنند و موفقیت آن‌ها در عمل به اثبات رسیده است. همه این دستورالعمل‌ها در آزمایشگاه‌های مجهز آشپزی مورد آزمایش قرار گرفته و میزان خواص و انرژی تک‌تک آن‌ها محاسبه شده است.

این غذاها علاوه بر بهداشتی و سالم بودن واقعاً خوشمزه و خوش طعم هستند و همه افراد به آسانی می‌توانند آن‌ها را درست کنند. بنابراین امیدواریم با درست کردن غذاهای مندرج در این کتاب، علاوه بر ایجاد تنوع در برنامه آشپزی خود، از طعم و مزه آن‌ها نیز لذت ببرید و ما نیز توانسته باشیم گامی اگرچه کوتاه در راه شادابی و تندرستی بیش‌تر شما برداشته باشیم.