

سر آشپز ماهر

(همراه با سفره‌آرایی)

گردآورنده

فاطمه سید صالحی



سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآور : سیدصالحی، فاطمه، ۱۳۶۱ -
 مشخصات نشر : سראشیز ماهر همراه با سفره آرای / گردآوری فاطمه سیدصالحی.
 مشخصات ظاهری : تهران: دل آگاه، ۱۳۹۱.
 شابک : ۵۶۸ ص: مصور (بخشی رنگی).
 وضعیت فهرست نویسی : ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۴-۲۰-۵
 موضوع : فیبا
 موضوع : آشیزی
 رده بندی کنگره : سفره آرای
 رده بندی دیویی : TX ۷۲۵/ ا ۹۳ ۱۳۹۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۶۴۱/۵
 ۳۰۲۴۱۵۲:



تلفن انتشارات ۶۶۹۶۵۵۴ ۰۹۱۲۲۱۵۷۶۴۵

عنوان کتاب : سראشیز ماهر (همراه با سفره آرای)
 گردآوری : فاطمه سیدصالحی
 ویراستار : علی شکبیا کیا
 ناشر : انتشارات دل آگاه
 نوبت چاپ : اول ۱۳۹۲
 لیتوگرافی : گلفام
 چاپ : گلپان
 شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۹۹۴-۲۰-۵
 قیمت : ۱۹۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ ناشر می باشد

فهرست مطالب

۲۹.....	انواع پلوها.....
۳۱.....	مرصع پلو.....
۳۲.....	کته قالبی.....
۳۳.....	استامبولی پلو.....
۳۴.....	پلو بندری.....
۳۵.....	پلو بندری.....
۳۶.....	باقلا پلو.....
۳۷.....	آبالو پلو.....
۳۸.....	سبزی پلو.....
۳۹.....	قیمه پلو.....
۴۰.....	کلم پلو.....
۴۱.....	لوبیا پلو.....
۴۲.....	نخود پلو.....
۴۳.....	دم پختک.....
۴۴.....	دمی گوجه.....
۴۵.....	عدس پلو.....



- ۴۶..... هویج پلو
- ۴۷..... قارچ پلو
- ۴۹..... زرشک پلو با مرغ
- ۵۰..... پلو تره
- ۵۱..... پلو مرغ
- ۵۲..... ته چین پلو
- ۵۳..... شیرین پلو با مرغ
- ۵۷..... انواع خورشت‌ها
- ۵۹..... خورشت قیمه اردبیلی
- ۶۰..... خورشت آلو اسفناج
- ۶۱..... خورشت بادمجان
- ۶۲..... خورشت ماهی زبیده (خلو سفید)
- ۶۳..... خورشت فسنجان
- ۶۴..... خورشت قورمه سبزی
- ۶۵..... خورشت قیمه
- ۶۶..... خورشت قیمه بادمجان
- ۶۷..... خورشت کدو
- ۶۸..... خورشت کرفس
- ۶۹..... خورشت بامیه
- ۷۱..... خورشت مرغ و آلو
- ۷۲..... خورشت ریواس
- ۷۵..... انواع آش‌ها
- ۷۷..... آش جو



۷۸.....	آش رشته.....
۸۰.....	آش شله قم کار.....
۸۲.....	آش گوجه فرنگی.....
۸۳.....	آش حلیم.....
۸۴.....	آش ماش.....
۸۵.....	آش گندم.....
۸۵.....	آش کدو.....
۸۶.....	آش کلم.....
۸۷.....	آش آلو.....
۸۹.....	آش شل پتله.....
۹۰.....	آش سبزی.....
۹۱.....	آش آبغوره.....
۹۲.....	آش کاجی.....
۹۲.....	آش ساک.....
۹۴.....	آش برنج.....
۹۵.....	آش میوه.....
۹۶.....	آش دوغ.....
۹۹.....	انواع سوپ‌ها.....
۱۰۱.....	سوپ گوجه فرنگی.....
۱۰۲.....	سوپ لبو.....
۱۰۲.....	سوپ تره فرنگی.....
۱۰۴.....	سوپ عدس.....
۱۰۵.....	سوپ سبزیجات.....
۱۰۶.....	نوعی سوپ سبزیجات با ورمیشل.....



۱۰۷	 نوعی سوپ سبزی با کلم
۱۰۸	 سوپ جو
۱۰۸	 سوپ نخود فرنگی
۱۱۰	 سوپ بلال (همراه با گوشت چرخ کرده)
۱۱۱	 سوپ لپه
۱۱۲	 سوپ نخود (با سنگدان مرغ)
۱۱۴	 سوپ مرغ
۱۱۵	 سوپ کرفس
۱۱۷	 انواع کباب‌ها
۱۱۹	 کباب اوزون برون
۱۱۹	 کباب کوبیده
۱۲۰	 کباب برگ
۱۲۲	 کباب قفقازی
۱۲۳	 کباب ایتالیایی
۱۲۴	 کباب میگو
۱۲۴	 کباب چینی
۱۲۵	 کباب چنجه
۱۲۶	 کباب حسینی
۱۲۸	 بیف استروگانف
۱۲۹	 بیفتک
۱۲۹	 رولت کوچک گوشتی
۱۳۱	 استیک فلفل
۱۳۲	 کباب با سیب‌زمینی
۱۳۳	 جوجه کباب



۱۳۴	 رولت ژینگو با جعفری
۱۳۶	 سردست بریان شده
۱۳۷	 کباب تابه
۱۳۸	 کباب شیشلیک
۱۳۸	 کباب لایه‌ای
۱۳۹	 کباب ترش
۱۴۰	 کباب برنجی
۱۴۲	 بریانی کباب
۱۴۳	 دل و جگر کباب شده گوسفند
۱۴۳	 کباب ماهی قزل‌آلا
۱۴۵	 انواع کوکوها
۱۴۷	 کوکوی ماهی
۱۴۸	 کوکوی سبزی
۱۴۸	 کوکو سیب‌زمینی
۱۴۹	 کوکوی بادمجان
۱۵۰	 کوکوی کدو
۱۵۱	 کوکوی مرغ
۱۵۲	 کوکوی لوبیا سبز
۱۵۳	 کوکوی گوشت
۱۵۵	 کوکوی سبزیجات
۱۵۶	 کوکوی گوشت و سبزی
۱۵۷	 شامی پوک
۱۵۸	 کوکوی از میر
۱۵۹	 کوکوی برگ



- ۱۶۰ کوکوی آرد نخودچی
- ۱۶۱ ترشی کوکو
- ۱۶۲ کوکو مغز
- ۱۶۳ کوکو هویج
- ۱۶۳ کوکو برنج
- ۱۶۵ کوکو ماکارونی
- ۱۶۶ کوکو شوید و باقلا
- ۱۶۷ کوکو ماست
- ۱۶۸ کوکو کاهو
- ۱۶۹ کوکو اسفناج
- ۱۷۰ کوکو تره محلی (تره تبریز)
- ۱۷۰ کوکو مرغ پفکی
- ۱۷۲ کوکو شیرماهی
- ۱۷۳ کوکو خاویار
- ۱۷۵ انواع کوفته‌ها
- ۱۷۷ کوفته تبریز
- ۱۷۸ کوفته برنجی
- ۱۸۰ کوفته شوید و باقلا
- ۱۸۱ کوفته سماق
- ۱۸۲ کوفته نخودچی
- ۱۸۳ کوفته سیبزمینی با پنیر
- ۱۸۴ کوفته ریز
- ۱۸۴ کوفته ماهی
- ۱۸۵ کوفته مرغ



۱۸۷	کوفته ریزه با سس خردل
۱۸۸	کوفته کباب
۱۸۸	کوفته خشکبار
۱۹۰	کوفته قلقلی با سس گوجه فرنگی
۱۹۳	انواع غذا با قارچ
۱۹۵	قارچ چینی
۱۹۶	همبرگر قارچ
۱۹۷	کوکوی قارچ
۱۹۸	کوکوی سبزی با قارچ
۱۹۹	کوکو قارچ با گوشت
۲۰۰	خوراک قارچ و گوشت
۲۰۲	خوراک قارچ با بادمجان
۲۰۳	ماکارونی با قارچ
۲۰۴	ماکارونی با اسفناج و قارچ
۲۰۵	خوراک کدو با قارچ
۲۰۶	کوکو قارچ با سبزیجات
۲۰۷	املت قارچ
۲۰۸	خوراک قارچ با مرغ
۲۰۹	خوراک گل کلم با قارچ
۲۱۰	خوراک قارچ و سوسیس
۲۱۱	خوراک قارچ با لوبیا سبز
۲۱۲	سالاد قارچ و کاهو
۲۱۴	ماکارونی پایونی با قارچ
۲۱۵	برنج با قارچ



- ۲۱۶ میگو پلو با قارچ
- ۲۱۸ گراتن قارچ
- ۲۱۹ لازانیا با قارچ
- ۲۲۰ سوپ قارچ و خامه
- ۲۲۲ سوپ قارچ و گوجه فرنگی
- ۲۲۲ سالاد قارچ با پنجم مرغ
- ۲۲۴ سالاد قارچ و لپو
- ۲۲۶ رولت قارچ
- ۲۲۷ سوفله قارچ با سبزیجات
- ۲۲۸ دلمه بادمجان با قارچ
- ۲۳۱ انواع دلمه‌ها
- ۲۳۳ دلمه برگ مو (شیرین)
- ۲۳۴ دلمه بادمجان
- ۲۳۷ دلمه فلفل سبز
- ۲۳۹ دلمه سیب‌زمینی خام
- ۲۴۰ دلمه سیب‌زمینی پخته شده
- ۲۴۲ دلمه کدو
- ۲۴۳ دلمه گوجه فرنگی
- ۲۴۵ دلمه مکزیکی
- ۲۴۶ دلمه برنج اسپانیایی
- ۲۴۹ دلمه گوجه فرنگی با مرغ
- ۲۵۰ دلمه مرغ
- ۲۵۱ دلمه گوشت
- ۲۵۲ دلمه سیب درختی



دلمه کلم برگ.....	۲۵۴
دلمه سیرابی.....	۲۵۵
دلمه تخم بوقلمون یا غاز.....	۲۵۷
دلمه گوجه فرنگی یا ماهی.....	۲۵۸
دلمه فلفل با کالیاس.....	۲۵۹
دلمه گوشت چرخ شده.....	۲۶۰
انواع خوراها.....	
خوراک غاز.....	۳۶۵
نوعی خوراک مرغابی با زیتون و قارچ.....	۳۶۶
خوراک مرغ.....	۳۶۷
نوعی خوراک مرغ با خامه.....	۳۶۸
نوعی خوراک مرغ با سس سفید.....	۳۶۹
خوراک بوقلمون در فر.....	۳۷۰
خوراک دل و جگر مرغ.....	۳۷۱
خوراک مرغ با قارچ.....	۳۷۱
خوراک کوفته و مرغ.....	۳۷۳
خوراک سرانگشتی.....	۳۷۴
خوراک ماهی حلوا.....	۳۷۵
خوراک ماهی شکم پُر.....	۳۷۵
خوراک کوفته ریزه.....	۳۷۷
خوراک بادمجان.....	۳۷۸
خوراک کدو.....	۳۷۹
خوراک تره فرنگ.....	۳۸۰
خوراک لوبیا چیتی.....	۳۸۱



۲۸۳	خوراک لوبیا سبز
۲۸۴	خوراک تره و پیاز
۲۸۵	خوراک سبزیجات
۲۸۶	خوراک ماست و خیار
۲۸۸	خوراک کشک بادمجان
۲۸۸	خوراک نرگسی لوبیا سبز
۲۹۰	خوراک نرگسی اسفناج
۲۹۱	انواع غذا با ماهی
۲۹۳	تارت ماهی آزاد
۲۹۴	ماهی سرخ کرده
۲۹۴	سوپ ماهی
۲۹۵	ماهی قزل آلا با خلال بادام
۲۹۶	خوراک ماهی کوشک (جنوب)
۲۹۷	ماهی حلوا با سس گوجه
۲۹۸	ماهی حلوا با تخم مرغ
۲۹۹	ماهی سرخو (جنوبی)
۳۰۱	کباب ماهی (راشکو)
۳۰۱	خوراک سرد با ماهی راشکو
۳۰۲	ماهی هامور (تنوری)
۳۰۳	استانبولی پلو با ماهی (سبیتی)
۳۰۴	کوکو ماهی
۳۰۵	ماهی در فر
۳۰۷	خوراک ماهی با کاری
۳۰۸	ماهی با آب مرغ



۳۰۹	نان ماهی.....
۳۱۰	ماهی گراتینه.....
۳۱۱	ماهی اوزون برون.....
۳۱۱	ماهی سفید در فر.....
۳۱۳	انواع شیربرنج و فرنی.....
۳۱۵	شیربرنج با خلال بادام.....
۳۱۶	شیر برنج زعفرانی.....
۳۱۷	شیر برنج شکلاتی.....
۳۱۷	شیر برنج با شیر انگور.....
۳۱۸	شیربرنج تخم مرغی.....
۳۲۰	شیربرنج با طعم گلاب.....
۳۲۰	فرنی یا آرد برنج.....
۳۲۱	فرنی تشاسته.....
۳۲۳	فرنی میوه.....
۳۲۳	حریجه آرد برنج.....
۳۲۵	انواع غذاهای فوری.....
۳۲۷	املت به شیوهی فرانسوی.....
۳۲۷	خاگیتته شیرازی.....
۳۲۹	سیر آویج.....
۳۲۹	گل کلم و تخم مرغ.....
۳۳۱	نرگسی اسفناج.....
۳۳۲	نرگسی لویا سبز.....
۳۳۳	نرگسی کدو.....



۳۳۴	 ماست و خیار بلغاری
۳۳۴	 ساندویچ پنیر و گردو
۳۳۵	 ساندویچ پنیر و گردو
۳۳۵	 ساندویچ پنیر و تخم‌مرغ
۳۳۶	 باقلای پخته
۳۳۷	 عدسی
۳۳۹	 ماشال پلو
۳۳۹	 لوبیا پخته به شیوه یونانی
۳۴۱	 کدو و بادمجان سرخ شده
۳۴۲	 میرزا قاسمی
۳۴۳	 راتاتوی به شیوه فرانسوی
۳۴۵	 راتاتوی به شیوه یونانی
۳۴۷	 خوراک سیب‌زمینی
۳۴۹	 سنبوسه‌ی هندی
۳۵۰	 نیمروی اسپانیولی
۳۵۱	 تخم‌مرغ و جوانه ماش
۳۵۲	 تخم‌مرغ و تره فرنگی
۳۵۳	 فلافل
۳۵۴	 دویازه سیب زمینی
۳۵۵	 انواع سالادها
۳۵۷	 سالاد سیب‌زمینی با سوسیس
۳۵۸	 سالاد با مخلوطی از سیب درختی
۳۵۹	 سالاد لبو
۳۶۰	 سالاد اسفناج



۳۶۰	 سالاد بادصجان
۳۶۲	 سالاد زبان
۳۶۳	 سالاد برنج به سبک پارسی
۳۶۴	 سالاد لویا سبز با سس
۳۶۴	 سالاد الویه
۳۶۶	 سالاد بادمجان
۳۶۷	 سالاد لویا چیتی
۳۶۸	 سالاد سوسیس
۳۶۹	 سالاد بروکلی
۳۷۰	 سالاد ماکارونی
۳۷۱	 سالاد مرغ و جوانه گندم
۳۷۱	 سالاد لویا قرمز
۳۷۲	 سالاد عدس
۳۷۴	 سالاد آیلند
۳۷۵	 سالاد کلم سفید
۳۷۵	 سالاد سوئیسی
۳۷۷	 سالاد آلاسکا
۳۷۸	 سالاد میگو
۳۷۹	 انواع ملوها
۳۸۱	 حلوائ تنترانی
۳۸۲	 حلوا گردو با خرما
۳۸۳	 حلوائ نارگیل
۳۸۴	 حلوائ فندقی
۳۸۵	 حلوا با خرما شیرازی



۳۸۶		حلواى پسته
۳۸۸		حلواى خرما و کنجد
۳۸۹		حلوا با تخم مرغ
۳۸۹		حلواى عسلى
۳۹۰		حلوا برنجى
۳۹۱		حلواى نشاسته
۳۹۲		تر حلوا مخلوط
۳۹۴		حلواى زنجبىلى
۳۹۵		حلواى هويج با زرده تخم مرغ
۳۹۷		تر حلواى هويج زعفرانى
۳۹۸		حلوا شير
۳۹۹		حلوا با شيره انگور
۴۰۰		حلوا گل زرد
۴۰۳		انواع دسر ها
۴۰۵		انجير مقوى
۴۰۵		مافين موز و گردو
۴۰۷		سيب پخته در عسل و ليمو
۴۰۸		پودينگ برنج و خرما
۴۰۸		ساندى توت فرنگى
۴۰۹		خامه فرم گرفته
۴۱۱		سيب معطر
۴۱۱		ايس شکلات ميلک
۴۱۲		ذرت پخته مکزيكى
۴۱۳		کارامل شکلاتى مکزيكى



۴۱۵.....	دسر مرکبات با آب نبات پسته‌ای
۴۱۷.....	رنگینک
۴۱۸.....	مخلوط سیب و زیتون
۴۱۹.....	آشوره
۴۲۱.....	هات چاکلت فندقی
۴۲۲.....	دسر زردآلو
۴۲۳.....	پودینگ کارامل و سیب
۴۲۴.....	نان تست با کنجک
۴۲۵.....	استر پیس سیب‌زینی
۴۲۷.....	انواع شیرینی‌ها و کیک‌ها
۴۲۹.....	کیک شاتوت
۴۳۱.....	موس کیک هلو
۴۳۳.....	کیک شکلاتی انگور و بادام زمینی
۴۳۵.....	چیز کیکی خامه‌ای یا تمشک
۴۳۶.....	کیک زعفرانی
۴۳۸.....	کیک تمشک و پرک نارگیل
۴۴۰.....	کیک دانمارکی پنیر و آلبالو
۴۴۲.....	مافین موز بدون تخم‌مرغ
۴۴۴.....	موکاپینو
۴۴۶.....	کاپ کیک شکلاتی با کرم گاناش
۴۴۷.....	کیک فنجانی
۴۴۹.....	کیک فنجانی با کرم کره‌ای میوه‌ای
۴۵۰.....	کاپ کیک پسته‌ای
۴۵۲.....	مافین شکر قهوه‌ای و گردو



۴۵۴	کیک فنجان‌ی شکلات سیاه
۴۵۵	کیک فنجان‌ی با گاناش شکلاتی
۴۵۶	مافین شکلاتی
۴۵۷	شیرینی پنیر و اسپرسو
۴۵۹	کاپ کیک آلبالو
۴۶۱	کیک فنجان‌ی با تزئین ترافل
۴۶۲	کیک شکلاتی کرم دار
۴۶۴	شیرینی سوئیسی شکلاتی
۴۶۵	شیرینی مارمالادی
۴۶۷	شیرینی گل
۴۶۸	نان برنجی قزوینی
۴۶۹	پاپاداکیا
۴۷۱	ریسمان‌های پنیری
۴۷۲	املایس گیلاس
۴۷۴	پیروک
۴۷۶	سوپرم موکا
۴۷۷	کرم فندق و شکلات
۴۷۹	نان شیرینی زیتونی
۴۸۰	نان شیرینی گردویی
۴۸۱	شیرینی بیسکویت خرما
۴۸۳	انواع شربت‌ها و نوشیدنی‌ها
۴۸۵	شربت سکنجبین
۴۸۵	شربت آلبیمو
۴۸۶	شربت پرتقال



۴۸۷	 شربت آلبالو
۴۸۸	 شربت ذغال اخته
۴۸۹	 شربت توت فرنگی
۴۸۹	 نوشیدنی شیر و زعفران
۴۹۰	 نوشیدنی نعنای و لیمو
۴۹۰	 کافه گلاس
۴۹۱	 معجون خنک کننده ماه الشعیر
۴۹۱	 نوشیدنی کاکائو و آب نبات نعنای
۴۹۲	 نوشیدنی خنک کننده میوه
۴۹۴	 نوشیدنی گوجه فرنگی
۴۹۴	 نوشیدنی توت فرنگی و شیر
۴۹۵	 پانچ آناناس و لیمو
۴۹۶	 چای با گلاب
۴۹۷	 نوشیدنی گیلان، آناناس، پرتقال
۴۹۸	 نوشیدنی تابستانی
۴۹۹	 یخ در بهشت آلبالو
۵۰۰	 نوشیدنی پوره میوه
۵۰۱	 هات چاکلت مکزیکی
۵۰۲	 نوشیدنی آلو پانچ
۵۰۳	 اسموتی کیوی هندوانه
۵۰۳	 نوشیدنی لیموناد
۵۰۵	 سفره آرائی و اصول آن
۵۱۰	 نکاتی مهم در مورد سفره آرائی و اصول آن
۵۱۳	 گلدان میوه ای



- ۵۱۸..... تزیین سالاد الویه به شکل درخت کریسمس
- ۵۲۰..... تزیین خیار بر روی ظرف سالاد کالباس
- ۵۲۳..... گل‌های طلایی و نقره‌ای
- ۵۲۶..... تزیین تره فرنگی به شکل گل داوودی
- ۵۲۹..... تزیین کدو حلوائی به شکل گل کوکب
- ۵۳۲..... تزیین ترب و هویج به شکل گل مینا
- ۵۳۵..... خلاقیت با نارنگی
- ۵۳۸..... سبزی با بافت گریپ فروت
- ۵۴۱..... کاسه طالبی میوه‌ای
- ۵۴۴..... لبو و تزئینات آن برای شب یلدا
- ۵۴۷..... تزئین گوجه فرنگی به شکل کفش‌دوزک
- ۵۴۸..... تزیین طالبی به شکل گل
- ۵۵۱..... تزئین هندوانه
- ۵۵۴..... تزیین زیبای کالباس برای جشن‌ها
- ۵۵۷..... سیب زمینی طلایی بشکل گل رز
- ۵۶۰..... سیب زمینی بشکل گل کوکب
- ۵۶۳..... تزیین پیازچه بشکل گل کوکب
- ۵۶۶..... تزیین سیب قرمز بشکل برگ گل

مقدمه

مطبوع بودن غذا و بهداشت تغذیه

عموماً ارزش غذایی غذاهای خوب در نتیجه بد پختن و بد تهیه کردن به مقدار زیاد کاسته می‌شود زیرا نه تنها اشتها و میل به غذا را تحریک نمی‌کند بلکه هضم آن غذا را نیز مشکل‌تر می‌کند. در ضمن قسمت اصلی ویتامین‌ها و املاح معدنی آن را از بین می‌برد.

افرادی وجود دارند که غذای خام مصرف می‌کنند. این عده نمی‌دانند که سیستم گوارش بدن انسان می‌تواند مقادیر زیادی غذای خام را بپذیرد و هضم و جذب کند ولی اغلب غذاها در نتیجه پختن طعمی مطبوع به خود می‌گیرند که این امر باعث تحریک ترشح شیره‌های گوارشی شده و همچنین بسیاری از میکروب‌های موزی در مواد خام. در نتیجه پختن از بین می‌روند. پختن گوشت به خصوص الیاف و نسوج آن لازم و پروتئین آن را قابل هضم‌تر می‌کند.

با این حال غذاهای خام قسمت اعظم ویتامین‌ها و مواد معدنی خود را در ضمن ورود به بدن دارا هستند در حالی که بسیاری از آن‌ها در اثر پختن از بین می‌روند. غذاهای خام به خصوص در مورد میوه و سبزیجات بر خلاف غذاهای پخته هیچ‌گونه مواد سمی و دفعی از خود به جای نمی‌گذارند بلکه ارزش زیادی هم در جلوگیری از یبوست دارند.

لذا به این نتیجه می‌رسیم که باید حد اعتدال را در برنامه غذایی مان رعایت کنیم. در ضمن مطبوع و خوش عطر بودن غذا هم کمک شایانی به تحریک اشتها و همچنین هضم غذا می‌کند.



چیدن میز غذا با نظم و شیوه مدرن امروزی و ریختن غذا در ظرف‌ها و بشقاب‌های تمیز و رنگی، اضافه کردن پاره‌ای از تزئینات غذایی در اطراف بشقاب‌های غذا، به کار بردن ادویه‌های معطر و خوش طعم در غذاها و غیره همه برای تحریک اشتها و هم جهت اعمال هاضمه ای مفید و قابل ذکر است.

هرگاه پس از اندازه غذا بخورید، مقدار شیره گوارشی که طبعاً این دستگاه برای هضم آن‌ها ترشح نماید کفایت نخواهد کرد. گاهی بر اثر پرخوری معده از قبول غذا عاجز شده و آن را به صورت استفراغ خارج می‌سازد. در نتیجه برای اینکه مقادیر زیادی مواد دفعی و زاید حاصله از هضم غذایی به خارج رانده شود روده‌ها و کلیه‌ها و به طبع آن سایر دستگاه‌های بدن مثل کبد و غدد گوارشی نیز از افزایش کار مصون نمی‌مانند در نتیجه زودتر از معمول از کار طبیعی باز می‌مانند.

بنابراین میانه‌روی در مقدار غذای مصرفی هر انسانی کلید بهداشت و تغذیه آن است.

غذاها و مواد داخل آن‌ها

معمولاً مواد و غذاهایی که انسان‌ها از آن تغذیه می‌کنند به پنج طبقه تقسیم می‌شوند

۱. مواد چربی

که هم در اغذیه نباتی و هم حیوانی مقداری از آن وجود دارد. این‌ها نیروبخش بوده و تولید حرارت غریزی کرده بدن را از سرما محفوظ می‌دارند. مانند کره، روغن ماهی، بادام، زیتون، گردو و....

۲. مواد نشاسته‌ای

که بیشتر در اغذیه نباتی وجود دارد و بعضی از این مواد تولید انرژی بیشتری نسبت به سایر مواد دارند و برای سوخت و ساز و فعالیت عضلات بدن ضرورت



دارند. مانند آرد، سیبزمینی، حبوبات و بعضی از سبزیجات.

۳. مواد سفیده‌ای (بیاض البیضی)

این مواد که به مصرف ترمیم بافت‌های بدن و نگاهداری آن‌ها می‌رسد این مواد بیشتر در اغذیه‌های حیوانی قرار دارند و مقدار کمتر در دانه‌های نباتی و سبزی‌ها وجود دارند. مانند گوشت، ماهی، شیر، تخم‌مرغ و مشتقات آن‌ها.

۴. مواد معدنی

که به مقدار کمتر و بیشتر در اغذیه حیوانی و نباتی و هر دو یافت می‌شود. این مواد در همه مواد غذایی کم و بیش وجود دارند و بدن انسان به خوبی آن‌ها را جذب می‌کند. (برای مثال هنگامی که پوست پرتقال یا نارنگی تازه را بالای چراغ فشار دهیم ذرات آب آن گُر می‌گیرد و فسفر موجود در آن را به خوبی نشان می‌دهد. مانند آب، نمک طعام، فسفر، آهن، آهک و غیره...

۵. مواد ویتامین دار

این مواد برای تندرستی ضروری است و فقدان هر یک از آن‌ها تولید عوارض مخصوص در بدن می‌کند و بیشتر ویتامین‌ها در مواد خام وجود دارد و در برابر حرارت از میان می‌رود و غذاهای پخته و جوشیده و حتی استرلیزه هم فاقد ویتامین هستند. مانند میوه‌های گوناگون و برخی از سبزیجات تازه...

صفات غذای خوب

۱. باید غذا سریع الهضم باشد.

۲. کیفیت غذا یعنی مخلوط بودن هر سه دسته غذای اساسی (سفیده‌ای، نشاسته‌ای، چربی) و متغیر بودن انواع آن است زیرا همانطور که نمی‌توان از اغذیه لازم جوهر و قرص تهیه کرد و عوض غذا خورد همانطور هم مداومت بر یک نوع غذا و اجتناب از خوراکی‌های مختلف برای سلامتی زیان‌بخش است.

۳. لذیذ بودن غذا اهمیت بسیار دارد، زیرا لذت بردن از وجود مواد لازمه در غذا



هر دو مطلوب است و نباید هیچ وقت به فکر یکی از آن دو بود و اگر طبع خوب انجام گیرد و غذا خوش طعم و گوارا باشد قسمت اعظم آن جذب بدن خواهد شد.

۴. پاکیزگی و خوش قیافه بودن غذا و نظافت را در همه چیز یعنی در خرید مواد اولیه، در ظرف آشپزخانه، در اتاق و میز و سفره و ظروف غذاخوری و در همه چیز باید رعایت کرد و وجود زیبایی گل، در سفره و وجود سبزیجات در غذا موجب تحریک اشتها و هضم شدن غذا است.

۵. این نکات را باید رعایت کرد، علل سوء هاضمه گذشته از بعضی اغذیه که اصولاً دیر هضم هستند شامل این چیزهاست:

الف- حرکت نداشتن و یک جا نشستن بعد از خوردن یک غذای مقوی.

ب- شتابزدگی در موقع خوردن غذا.

ج- بدبو یا بدمزه بودن غذای در حال سرو.

د- سهل انگاری در جویدن غذا یا نداشتن دندانهای سالم و خوب.

ه- ناراحتی، فکر و خیال در هنگام خوردن غذا.

و- مطالعه یا خواندن مجله و مطالب در هنگام غذا خوردن.

ی- نوشیدن آب زیاد در هنگام صرف غذا.



مقدار کالری موجود در یک صد گرم غذاهای مختلف
(با توجه به میزان پروتئین و گلوکید و چربی آن ها بر حسب میلی گرم)

نام	کالری	پروتئین	چربی	هیدرات و کربن
جو	۳۳۱	۹/۷	۱/۹	۶۸/۹
ذرت	۳۴۲	۹/۴	۴/۲	۸۲
ارزن	۳۴۰	۹/۷	۳	۷۴/۱
برنج سفید	۳۶۰	۶/۷	۰/۷	۷۸/۹
گندم	۳۳۴	۱۲/۳	۲۳	۸۱/۸
آرد گندم سفید	۳۵۰	۱۱/۷	۱/۵	۷۵/۵
آرد معمولی	۳۶۵	۱۰/۲۹	۱/۵	۷۵/۵
نان لواش	۲۷۱	۸/۹	۰/۵	۶۳/۶
نان سنگک	۲۴۶	۸/۷	۰/۴	۵۵/۱
نان تافتون	۲۷۰	۹/۲	۰/۶	۶۰/۶
نان بربری	۲۵۶	۹/۲	۰/۷	۵۶/۶
نان سفید	۲۴۵	۷	۱	۵۲
ماکارونی	۳۶۷	۱۱	۱/۱	۶۸/۳
قند و شکر	۳۸۷	۰	۰	۹۹/۹
عسل	۳۱۵	۰/۳	۰	۷۸/۴
مربا	۲۷۲	۰/۶	۰/۱	۷۰
گوشت گاو	۲۳۹	۱۸/۷	۱۸/۱	۰
گوشت گاو میش	۱۲۵	۲۰	۲	۰
گوشت بز	۱۶۵	۱۸/۷	۹/۲	۰
گوشت بره	۱۶۷	۱۸	۰	۰
گوشت گوسفند	۳۱۷	۱۵/۷	۲۷/۷	۰
گوشت گوساله	۲۰۷	۱۸/۸	۱۴	۰
مغز	۱۲۳	۱۰/۳	۸/۶	۱/۲
دل	۱۱۴	۱۶/۵	۴/۵	۲
قلوه	۱۳۰	۱۶	۷	۰/۸
جگر	۱۳۴	۲۰	۴	۴/۵
زبان	۱۹۳	۱۶/۲	۱۴	۰/۵
مرغ و جوجه	۲۰۰	۲۰/۲	۱۲/۶	۰
اردک و غاز	۳۴۰	۱۶/۲	۳۰	۰
بوقلمون	۲۶۸	۲۰/۱	۲۰/۲	۰
تخم مرغ با پوست	۱۶۳	۱۲/۴	۱۱/۷	۰/۹
ژامبون	۳۸۹	۱۶/۹	۳۵	۰/۳



مقدار کالری موجود در یک صد گرم غذاهای مختلف
(با توجه به میزان پروتئین و گلوکید و چربی آن ها بر حسب میلی گرم)

۱/۱	۲۷/۵	۱۲/۱	۳۰۴	سوسیس
۰	۱۰	۲۰	۱۷۶	ماهی
۱/۵	۰/۸	۱۸/۱	۹۱	میگوی تازه
۳/۳	۱۵	۲۶/۹	۲۶۲	خاویار درشت
۴/۹	۱۶/۷	۳۴/۴	۳۱۶	خاویار فشرده
۰	۶/۵	۴۳	۲۴۲	ماهی دودی
۰	۲۴	۲۲	۳۱۴	کنسرو ماهی
۰	۸۲/۹	۱	۷۵۰	کره
۰	۹۸/۷	۰/۳	۱۰۹	روغن حیوانی
۰	۱۰۰	۰	۹۰۰	روغن زیتون
۰/۴	۸۱	۰/۶	۱۱۰	مارگارین
۶/۱	۵۱/۵	۲۳/۵	۵۸۲	فندق
۱۸/۸	۴۴	۲۵/۵	۵۷۳	بادام کوهی
۱۵/۵	۵۳/۸	۲۰	۶۲۶	پسته
۱۳/۵	۶۴/۴	۱۵	۶۹۴	گردو
۷/۸	۰/۵	۲/۶	۴۶	بادام
۵/۴	۰/۲	۲	۳۱	لوبیا سبز
۹/۸	۱/۴	۵/۲	۶۴	باقلا
۴/۲	۰/۳	۲	۲۷	برگ چغندر
۵/۱	۰/۲	۱/۷	۲۹	کلم معمولی
۴	۰/۲	۲/۴	۲۷	گل کلم
۸	۰/۱	۱	۳۹	هویج
۱۵/۶	۱	۳/۸	۸۷	برگ مو
۳/۶	۰/۱	۰/۹	۱۹	کاهو
۷/۹	۱/۳	۴	۵۴	نعناع
۷/۲	۰/۶	۳/۷	۴۹	جعفری
۱۵	۰/۴	۷	۹۲	نخود فرنگی
۳/۵	۰/۱	۰/۹	۱۹	فلفل سبز
۳/۵	۰/۴	۲/۸	۲۹	اسفناج
۸/۷	۰/۱	۱/۷	۴۲	چغندر
۲۸/۲	۰/۲	۵/۳	۱۳۶	شیر
۱۳	۰/۲	۱/۸	۶۱	تره فرنگی
۷/۳	۰/۲	۱/۵	۲۷	پیازچه
۷/۳	۰/۲	۱/۴	۴۳	پیاز
۱۷/۵	۰/۱	۱/۸	۷۸	سیب زمینی



مقدار کالری موجود در یک صد گرم غذاهای مختلف (با توجه به میزان پروتئین و گلوکید و چربی آنها بر حسب میلی گرم)				
۵	۰/۱	۱/۲	۲۶	تربچه
۴/۹	۰/۲	۰/۸	۲۶	شلغم
۵۷/۴	۱/۳	۲۲/۹	۲۴۰	ماش
۵۷/۴	۱/۳	۲۲/۷	۲۳۶	عدس
۶۱/۶	۱/۸	۲۲/۵	۳۴۶	نخود فرنگی
۴۴/۸	۲	۱۱/۵	۲۴۳	هل
۶۴/۵	۶/۳	۵	۳۳۵	زردچوبه
۳۴/۶	۴۰	۱۲	۵۴۶	کاکائو
.	.	.	.	چای
۵۳/۵	۲۸	۱۰/۵	۵۰۹	حلوا
۱/۳	۰/۶	۰/۸	۱۴	دوغ
۱۳/۸	۱۱/۷	۵۴/۹	۲۷۹	کشک
۵/۴	۲/۶	۳/۲	۵۸	ماست
۷/۸	۰/۶	۰/۷	۳۹	لیموشیرین
۶/۷	۱/۴	۰/۴	۴۱	لیمو ترش
۱۱	۰/۲	۰/۷	۴۹	نارنگی
۱۰/۱	۰/۲	۰/۸	۴۵	پرتقال
۱۴	۰/۳	۰/۳	۶۰	سیب
۱۸/۱	۰/۴	۰/۸	۷۹	خرمالو
۵/۱	۰/۱	۰/۵	۲۳	هندوانه
۵/۷	۰/۱	۰/۵	۲۶	خربزه
۱/۷	۰/۲	۰/۷	۱۱	خیار شور
۲۴/۱	۱/۴	۲	۱۰/۸	رب گوجه فرنگی
۷۳	۰/۶	۲/۲	۳۰۶	خرمای خشک
۶۲/۶	۱/۲	۰/۴	۲۷۱	انجیر خشک
۷۳/۸	۰/۶	۳/۱	۲۸۱	هلوی خشک
۷۳	۰/۶	۲/۵	۲۵۵	کشمش
۱۱/۹	۳۰	۳/۵	۳۳۲	نارنگیل