

خواص خوراکی‌ها

و

شناخت مزاج

حسن (فرزاد) ساعتی

نشر اوین

۱۳۹۴

سرشناسه	م. ساعتی، حسن، ۱۳۴۹ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	خواص خوراکیها و شناخت مزاج گردآورنده حسن (فرزاد) ساعتی
مشخصات نشر	تهران: نشر اوین، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۲۹۹ ص:، ۲۲ x ۲۹ س.م.
شابک	978-600-90231-9-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	یادداشت
موضوع	درژیم درمانی
موضوع	اختلاط چهارگانه
رده بندی کنگره	۱۳۹۳۲۱۶RM ۱۶ س/
رده بندی دیویی	۸۵۴:۶۱۵
شماره کتابشناسی ملی	۳۵۳۸۴۱۹

انتشارات اوین

خواص خوراکیها و شناخت مزاج
 گردآورنده: حسن (فرزاد) ساعتی
 نوبت و سال چاپ: اول / ۱۳۹۴
 چاپ و صحافی: کالج
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۰۲۳۱-۹-۶
 تلفن: ۰۹۱۹۵۳۷۹۰۵۸

فهرست مطالب

۱	ادویه
۱	خواص آویشن
۱	خواص ادویه کاری
۵	خواص خردل
۷	خواص دارچین
۱۰	خواص زردچوبه
۱۲	خواص زیره
۱۳	خواص سماق
۱۴	خواص شکر
۱۷	خواص فلفل سیاه
۱۸	خواص فلفل سیاه
۲۰	خواص قندطعم دار
۲۲	خواص لیمو عمانی
۲۳	خواص موسیر
۲۵	خواص میخک
۲۵	خواص نمک
۲۸	خواص وانیل
۳۱	خواص هل
۳۳	حبوبات
۳۳	خواص باقلا
۳۴	خواص عدس
۳۸	خواص لپه
۳۹	خواص لوبیاچیتی
۴۲	خواص لوبیا چشم بلبلی
۴۵	خواص لوبیا قرمز
۴۶	خواص ماش
۴۷	خواص نخود
۵۱	خشکبار
۵۱	خواص بادام درختی
۵۴	خواص بادام تلخ
۵۵	خواص بادام زمینی

۵۷	خواص بادام هندی (کاشو)
۵۹	خواص پسته
۶۲	خواص ذرت
۶۳	خواص زنجبیل
۶۵	خواص زیره
۶۶	خواص عناب
۶۹	خواص فندق
۷۱	خواص کنجد
۷۳	خواص گردو
۷۴	خواص تخمه‌ها
۷۵	خواص تخمه آفتابگردان
۷۹	سبزیجات
۷۹	خواص سبزیجات
۸۲	خواص آندیو
۸۴	خواص آویشن
۸۵	خواص اسفناج
۸۷	خواص بادمجان
۹۰	خواص بارهنگ
۹۱	خواص باقالا
۹۲	خواص بامیه
۹۳	خواص بهار نارنج
۹۴	خواص بونه
۹۵	خواص پیاز
۹۶	خواص ترب
۹۸	خواص تربچه
۹۹	خواص ترخون
۱۰۱	خواص تمر هندی
۱۰۲	خواص جعفری
۱۰۳	خواص جو
۱۰۴	خواص چای سبز
۱۰۵	خواص چای
۱۰۸	خواص چغندر
۱۱۰	خواص ریواس
۱۱۱	خواص زرشک

۱۱۲	خواص زیتون
۱۱۵	خواص سیب زمینی
۱۱۷	خواص سیر
۱۱۷	خواص شاهی یا ترتیزک
۱۱۹	خواص شلغم
۱۲۰	خواص شبلیله
۱۲۱	خواص شوید
۱۲۳	خواص شیرین بیان
۱۲۷	خواص فلفل
۱۲۸	خواص قارچ
۱۳۲	خواص کاهو
۱۳۵	خواص کدو حلوائی
۱۳۹	خواص کرفس
۱۴۰	خواص کلم
۱۴۲	خواص کنگر
۱۴۵	خواص گل گاو زبان
۱۴۷	خواص گوجه فرنگی
۱۵۲	خواص لوبیا سبز
۱۵۲	لیمو ترش
۱۵۶	خواص نخود فرنگی
۱۵۸	خواص گیاه نعنای
۱۶۱	خواص والک
۱۶۲	خواص هویج
۱۶۵	میوه‌ها
۱۶۵	خواص آلبالو
۱۶۷	خواص آلو
۱۶۸	خواص آناناس
۱۷۰	خواص آووکادو
۱۷۳	خواص انار
۱۷۶	خواص انبه
۱۷۸	خواص انجیر
۱۸۵	خواص انگور
۱۸۶	خواص پرتغال
۱۹۰	خواص توت سفید

۱۹۱	خواص توت فرنگی
۱۹۷	خواص خربزه
۱۹۹	خواص خرما
۲۰۰	خواص خرمالو
۲۰۲	خواص خیار
۲۰۵	خواص زال زالک
۲۰۶	خواص زردآلو
۲۰۸	خواص زغال اخته
۲۱۲	خواص سیب
۲۱۵	خواص سیب ترش
۲۱۶	خواص شاه توت
۲۱۷	خواص طالبی و گرمک
۲۱۹	خواص کیوی
۲۲۰	خواص گریپ فروت
۲۲۲	خواص گلابی
۲۲۳	خواص گیلاس
۲۲۵	خواص لیمو ترش
۲۲۹	خواص لیمو شیرین
۲۳۱	خواص موز
۲۳۳	خواص نارگیل
۲۳۵	خواص نارنگی
۲۳۵	خواص هلو
۲۳۷	خواص هندوانه
۲۴۱	نوشیدنی‌ها
۲۴۱	خواص آب
۲۴۵	خواص آب نارگیل
۲۴۵	خواص آبغوره
۲۴۷	خواص بابونه
۲۵۰	خواص چای
۲۵۳	خواص چای سبز
۲۵۶	خواص خاکشیر
۲۵۷	خواص دوغ
۲۵۷	خواص سرکه
۲۶۲	خواص سکنجبین

۲۶۳	خواص شیر
۲۶۴	شیر بخوریم یا نخوریم؟
۲۶۶	خواص شیر سویا
۲۶۹	خواص عرق نعناع
۲۶۹	خواص عسل
۲۷۰	خواص عسل
۲۷۲	خواص قهوه
۲۷۶	خواص مالشعیر
۲۷۸	نوشابه
۲۷۹	خواص عرقیات گیاهی
۲۸۱	شناخت مزاج
۲۸۱	مزاج شناسی
۲۸۷	مزاج هر انسانی چه می طلبد؟
۲۸۷	رابطه افسردگی با مزاج
۲۸۸	مزاج در طب سنتی ایران
۲۸۸	مزاج در ازدواج
۲۹۰	خواب و انواع مزاج
۲۹۰	مزاج جبلی چیست؟
۲۹۱	مزاج بهار و تابستان و تدابیر آن
۲۹۱	فصل بهار
۲۹۲	فصل تابستان
۲۹۳	مزاج شناسی رنگها
۲۹۷	منابع