

سرشناسه : عزیزی، مریم، ۱۳۷۰ -
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش ۵۰ نوع سالاد / مولف مریم عزیزی.
 مشخصات نشر ارومیه : انتشارات گلشن حیاتی، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۸۹ ص.: مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۶-۴۵-۷
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : سالادها
 رده بندی کنگره : TX۸۰۷/ع۴۸ ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۸۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۱۲۹۵

مؤلف: مریم عزیزی

انتشارات: گلشن حیاتی
آموزش انواع سالاد

طراحی و صفحه آرایی: احسان معروفی آذر
 ویراستار: منصور خاتون بگلو
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مجتمع چاپ افست ارم سامان
 تلفن: ۰۹۱۴۴۴۰۲۸۵۱
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۶۶-۴۵-۷
 قیمت: ۷۰۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ است

فهرست مندرجات

- ۳..... سالاد هندی
- ۴..... سبزر سالاد
- ۵..... سالاد یونانی
- ۶..... سالاد فرانسوی
- ۷..... سالاد نودل چینی
- ۸..... سالاد کارپور
- ۹..... سالاد پاستا
- ۱۰..... سالاد جوانه
- ۱۰..... سالاد بادنجان
- ۱۱..... سالاد نارنگی یافا
- ۱۲..... سالاد اندونزی
- ۱۳..... توئسی لیته بادمجان کبابی
- ۱۴..... سالاد مرغ
- ۱۵..... سالاد ماکارونی با ماست چکیده
- ۱۶..... سالاد شیرازی
- ۱۷..... سالاد گریپ فروت
- ۱۸..... سالاد کولسلا

۱۹	سالاد مرغ و سبزیجات
۲۰	سالاد الویه
۲۱	سالاد ذرت، مخصوص رژیمی ها
۲۲	سالاد میگو مجلسی
۲۳	سالاد لوبیا سفید
۲۴	سالاد هویج به سبک مراکشی
۲۵	سالاد خیار و پیاز قرمز
۲۶	سالاد مرغ و گوجه فرنگی
۲۷	سالاد سیب زمینی با لوبیا سبز و ماهی
۲۸	سالاد کلم خامه‌ای
۲۹	سالاد پنیر
۲۹	سالاد روسی
۳۱	سالاد روسی با ژامبون
۳۲	سالاد یونانی با کدو سبز
۳۲	سالاد اسفناج با گلابی و گردو
۳۳	سالاد مخلوط با گلابی، پنیر و گردو
۳۴	سالاد مرغ با آناناس و گوشت
۳۵	سالاد جو با گوجه فرنگی، ذرت و ادویه
۳۶	سالاد پاستا پیچ با گوجه فرنگی و پنیر ریکوتا

۳۷	 سالاد مخلوط با پنیر و مرکبات.
۳۸	 سالاد مرغ با انار
۳۹	 سالاد ایتالیایی
۴۰	 سالاد نیکوریایی
۴۱	 سالاد پنیر با میوه های تازه و گیاهان معطر
۴۲	 سالاد سبزیجات با زیتون سیاه:
۴۳	 سالاد مرغ با اوکادو و قارچ
۴۴	 سالاد لوبیا چیتی
۴۴	 سالاد میگو
۴۶	 سالاد ذرت با مرغ
۴۷	 سالاد تن ماهی
۴۸	 سالاد قارچ
۴۹	 سالاد بروکلی
۵۱	 سالاد تبوله
۵۲	 سالاد الویه (۲)
۵۳	 سالاد اسفناج
۵۵	 سالاد میگو با جوانه
۵۶	 سالاد روسی
۵۷	 سالاد آلاسکا

مقدمه

سالاد را می توان به عنوان یک معجزه به حساب آورد و چرا که این غذا می تواند همزمان هم باعث سلامت شما و بهبود عملکرد دستگاه گوارشتان شود و هم توانایی این را دارد که وزن شما را کاهش دهد سالاد یکی از مواد غذایی است که برای بدن فواید بسیاری دارد و خوردن آن در هنگام غذا بسیار مفید می باشد.

سالاد یکی از پیش غذاهایی است که در بسیاری از خانواده ها طرفداران زیادی دارد اگرچه برخی آن را همراه با غذا و بعضی نیز پس از غذا میل می کنند با این حال، خوردن آن را به عنوان پیش غذا از آن رو بهتر است که هم باعث پر نشدن معده پیش از خوردن غذای اصلی می شود و هم در نتیجه این احساس سیری کالری زیادی وارد بدن نمی شود از این رو نقش زیادی در حفظ تناسب اندام دارد.

۴ دلیل برای سالاد خوردن:

❑ دریافت فیبر مورد نیاز: خوردن سالاد راهی برای تامین فیبر مورد نیاز بدن است زیرا از مواد غذایی تشکیل شده که از منابع عالی فیبر هستند فراموش نکنید که رژیم غذایی سرشار از فیبر، کلسترول خون را کاهش می دهد و از بروز یبوست پیشگیری می کند.

❑ بهره مدی از خواص انواع میوه ها و سبزیجات: تهیه سالاد با انواع میوه ها و سبزی های تازه به روشی برای مصرف هر چه بیشتر انواع مختلف این گروه های غذایی و برخورداری از ارزش تغذی های آنها است.

❑ دریافت کالری کمتر و داشتن حس سیری بیشتر: نتایج مطالعات نشان داده است با خوردن ۳ لیوان سالاد که تقریباً ۱۰۰ کیلو کالری انرژی دارد انرژی دریافتی به میزان قابل ملاحظه ای (معادل ۵۵ کیلو کالری در هر وعده) کاهش می یابد و به این ترتیب فرد احساس سیری می کند و می تواند در پیروی از رژیم کاهش وزنش موفق عمل کند.

❑ دریافت چربی های مفید: با افزودن کمی روغن زیتون، اووی دو یا چند عدد ... می توان به راحتی اسید های چرب مفید و ضروری را دریافت کرد که این کار با خوردن سالاد به آسانی امکان پذیر خواهد بود.

سالاد (به فرانسوی: Salade) غذایی است که قبل از غذا به عنوان پیشغذا، بعد از غذای اصلی به عنوان یک وعده مجزا، همراه با غذای اصلی، یا خود به عنوان یک وعده غذای اصلی مصرف میشود. واژه (Salad) در زبان فرانسه از کلمه های لاتین با عنوان (Salata) ریشه میگیرد.

از جمله سبزیجات مفیدی که به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی کلروفیل و ویتامین P نقش مهمی در تقویت قلب، و باز کردن رگهای خونی و رفع گرفتگی آنها، بازی کرده و به سبب وجود کافی ویتامین K در آن یکی از بهترین داروها و سبزیجات ضد خونریزی می باشد پاپریکا است که بر دو نوع قرمز و سبز می باشد این سبزی حیاتی تحریک کننده ترشحات معده ای بوده و سوء هاضمه را به خوبی از بین می برد. از پاپریکا به شکل خام در تهیه سالادهای بسیار مغذی، لذیذ و خوش طعم استفاده می شود. افزودن چند قطعه گوجه بریده شده به سالاد پاپریکا طعم لذیذ آنرا دو چندان خواهد کرد. پاپریکا را به شکل پخته در تهیه خوراکیها و سوپها مورد استفاده قرار می دهند

