

زنگویی، مریم، ۱۳۶۴ -
چاشنی احساس: آشپزی، عشق یا وظیفه / تحقیق و نگارش مریم زنگویی، حمیدرضا غلامرضایی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.

۲۷۲ ص.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۶-۸

فیبا
کتابنامه: ص. ۲۶۶.
آشپزی، عشق یا وظیفه.
آشپزی

رژیم غذایی درمانی
سلامت - تأثیر تغذیه
غلامرضایی، حمیدرضا، ۱۳۴۹ -

۱۳۹۵ ۸۷۴/۷۲۵/۳۳

۶۴۱/د

۴۱۸۰۱۵۵

چاشنی احساس ...

تحقیق و نگارش: مریم زنگویی، حمیدرضا غلامرضایی

ویراستار: سمیه بهری، الهام اثنی عشری

مشاور علمی: مؤسسه اوج اندیشه خلاق

تایپ: مریم دهقانزاده

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۶-۸

SBN: 978-964-236-736-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>



۲۱	مقدمه اساتید
۳۰	نفس سرآشپز
۳۷	پیشگفتار
۳۹	فصل اول: آشپزی و اثر آن بر دنیای درون
۴۱	فرشته آشپز
۴۱	قلب خانه
۴۲	راز قلب خانه چیست؟
۴۳	تهیه غذا با عشق
۴۴	لذت آشپزی؛ چرا و چگونه؟
۴۶	چطور از آشپزی لذت ببریم؟
۴۷	تکنیک لذت از آشپزی
۴۸	شوق آشپزی
۴۹	آشپزی خلاق
۵۱	طرز تهیه ماکارونی
۵۲	طرز تهیه خورشت فسنجان
۵۵	قیمه نثار
۵۷	قیمه پلو
۵۸	قلیه ماهی
۵۹	خودباوری در آشپزی

۶۰. < الگوسازی در آشپزی.....
۶۲. < ذهن شما در حین آشپزی.....
۶۴. < تصویرسازی ذهنی در آشپزی.....
۶۶. < قدرت کلام در آشپزی (جملات تأکیدی).....
۶۷. < موسیقی در آشپزی.....
۶۸. < توقع یا انتظارتان از آشپزی!.....
۷۰. < احساس در آشپزی یا همدلی.....
۷۱. < همسرهای خوب.....
۷۲. < طعم غذا با حس‌های عجیب.....
۷۳. < آشپزی، کلافه‌گر در آشپزخانه.....
۷۴. < غذا با طعم کودکانه!.....
۷۵. < شکرگزاری.....
۷۵. < حرمت غذا.....
۷۶. < رابطه‌ی معنویت و تغذیه.....
۷۷. فصل دوم: تأثیر غذا بر روح و روان.....
۷۹. < غذا؛ داروی افسردگی و عصبانیت.....
۷۹. < برای غلبه بر افسردگی خوردن کدام مواد غذایی توصیه می‌شود؟.....
۸۱. < اثر عصبانیت بر اشتها.....
۸۱. < غذاهایی که باعث تحریک عصبانیت می‌شود!.....
۸۲. < بگو چی می‌خوری، تا بگم کی هستی!.....
۸۷. < غذاهای مورد علاقه‌ی شخصیت شما!.....
۸۹. فصل سوم: آشپزی و اثر آن در دنیای بیرون.....

- ۹۱ < راز غذا.....
- ۹۱ < شیوه‌های طبخ غذا.....
- ۹۳ < شرایط جغرافیایی در آشپزی و غذا.....
- ۹۴ < چگونه مانند لئوناردو داونچی آشپزی کنیم!.....
- ۹۵ < زار در آشپزی.....
- ۹۶ < آشپزی در سفر.....
- ۹۷ < بهترین دیم مصرف مواد غذایی!.....
- ۹۹ < اسب‌نخعی در دست داشتنی من!.....
- ۱۰۰ < راز موفقیت بردها.....
- ۱۰۱ < آشپزی، ورزش جسمی.....
- ۱۰۲ < سفره‌ی سحر آمیز.....
- ۱۰۳ < فصل چهارم: نقش حواس پنج گانه.....
- ۱۰۵ < آشپزی با تمام حواس.....
- ۱۰۶ < تقویت حواس پنجگانه.....
- ۱۰۸ < غذا خوردن، میهمانی حواس!.....
- ۱۰۹ < سفره یا میز غذا، صحنه‌ی هنرنمایی شما.....
- ۱۱۱ < فصل پنجم: تأثیر رنگ‌ها.....
- ۱۱۳ < اثر رنگ‌ها روی اشتها.....
- ۱۱۹ < فصل ششم: تغذیه و تندرستی.....
- ۱۲۱ < آگاهی و انتخاب‌ها.....
- ۱۲۱ < تعیین مواد مغذی در غذا.....
- ۱۲۱ < کربوهیدرات‌ها.....

- ۱۲۲ < غذاهای پُرفایر عبارت‌اند از:
- ۱۲۳ < انواع مختلف غلات
- ۱۲۴ < سبزی‌ها و میوه‌ها
- ۱۲۵ < چربی
- ۱۲۶ < کاسترول
- ۱۲۷ < مضرات چربی و کلسترول
- ۱۲۸ < روغن‌ها
- ۱۳۲ < اشتهای صرف چربی
- ۱۳۳ < گوشت
- ۱۳۴ < نمک
- ۱۳۶ < تغییر شیوه مصرف نمک
- ۱۳۶ < پروتئین
- ۱۳۷ < ویتامین‌ها
- ۱۴۰ < مواد معدنی
- ۱۴۰ < کلسیم
- ۱۴۱ < آهن
- ۱۴۱ < آب
- ۱۴۲ < رژیم غذایی با کیفیت
- ۱۴۴ < تجدید نظر در ایده‌های غذایی
- ۱۴۷ < فصل هفتم: نقش گروه خونی در تغذیه
- ۱۴۹ < ارتباط تغذیه با گروه خونی
- ۱۵۰ < رژیم غذایی و گروه خون

۱۶۸	◀ مکمل‌ها.....
۱۶۸	◆ گروه خون O.....
۱۶۹	◆ گروه خون A.....
۱۷۰	◆ گروه خون B.....
۱۷۰	◆ گروه خون AB.....
۱۷۱	◀ تعهد به سلامتی.....
۱۷۲	◀ دنبال حاضرات واقعی باشید.....
۱۷۳	فصل هشتم. آمیزی و رابطه‌ی زناشویی.....
۱۷۵	◀ تأثیر آمیزش بر رابطه‌ی زناشویی.....
۱۷۸	◀ چند نکته برای شروع آمیزش با یکدیگر.....
۱۷۹	◀ تغذیه و بهبود رابطه‌ی زناشویی.....
۱۸۱	۱. غذاهای نشاط‌آور و مؤثر در آمادگی روحی.....
۱۸۳	۲. غذاهایی برای افزایش میل جنسی.....
۱۸۷	۳. غذاهایی که عملکرد سیستم تناسلی را بهبود می‌بخشند.....
۱۸۹	◀ نکاتی برای آقایان.....
۱۹۰	◀ مکمل‌های تقویت‌کننده‌ی جنسی.....
۱۹۲	◀ چه بخوریم و چه مقدار؟.....
۱۹۵	◀ طب سنتی و تقویت نیروی جنسی.....
۱۹۷	◀ نکاتی برای خانم‌ها.....
۱۹۹	◀ غذای خوب برای ارتباط جنسی بهتر.....
۲۰۰	◀ افسانه یا حقیقت.....
۲۰۱	◀ میوه‌ها و سبزیجات تحریک‌کننده‌ی جنسی.....
۲۰۱	◀ ۱۰ غذای تعجب‌آور که زندگی جنسی شما را از بین می‌برد!.....

- فصل نهم: آشپزی و اقتصاد ۲۰۷
- ◀ ارزش کار خانه و آشپزی در اقتصاد خانواده ۲۰۹
- فصل دهم: چند پیشنهاد ۲۱۵
- ◀ پیشخوان آشپزخانه ۲۱۷
- ◀ غذاهای سالم بپزید ۲۱۷
- ◀ مواد اولیه‌ی تازه ۲۱۷
- ◀ چاقوی بیز و طرز استفاده از آن ۲۱۸
- ◀ پختن غذای محبوب ۲۱۸
- ◀ اعتماد به نفس ۲۱۹
- ◀ اهمیت ظاهر ۲۱۹
- ◀ ارزش با هم غذا خوردن ۲۲۰
- ◀ کتابچه آشپزی محبوب من ۲۲۰
- فصل یازدهم: آشپزی ملل ۲۲۳
- ◀ دیدگاه مردم دنیا به آشپزی و غذا ۲۲۵
- فصل دوازدهم: کاهش وزن ۲۳۱
- ◀ شیوه‌های کاهش وزن کم کردن ۲۳۳
- ◀ شناخت و بررسی کالری مواد غذایی ۲۳۵
- ◀ شاخص توده‌ی بدنی BMI ۲۴۰
- ◀ BMI مناسب گروه‌های سنی: ۲۴۱
- جداول، پیوست ۲۴۳
- ◀ میوه‌ها ۲۴۵
- ◀ کمپوت‌ها ۲۴۶

- ۲۴۷ کنسرو
 ۲۴۷ شیرینی، شکلات و تنقلات
 ۲۴۹ گوشت و مواد پروتئینی
 ۲۵۰ گوشت قرمز (گاو و گوسفند)
 ۲۵۱ گوشت مرغ و جوجه
 ۲۵۱ گوشت ماهی‌ها و صدف‌داران
 ۲۵۲ گوشت د
 ۲۵۳ خردک
 ۲۵۴ سبزیجات
 ۲۵۶ لبنیات
 ۲۵۷ نوشیدنی‌ها
 ۲۵۹ حبوبات و غلات
 ۲۶۰ غذاهای فست فود
 ۲۶۱ خورش
 ۲۶۲ سوپ‌ها
 ۲۶۳ ادویه‌جات و سس‌های مختلف
 ۲۶۴ نان
 ۲۶۶ منابع
 ۲۶۹ افق‌های پیش رو

• جناب آقای دکتر غفوری

• سرکار خانم شهره خیر خواه

غذا خوردن نیاز طبیعی انسان و هر موجود زنده‌ی دیگری است و آگاهی از غذاهای معنوی و مورد نیاز بدن و شیوه‌ی مناسب طبخ غذا برای جذب بهتر، بسیار اهمیت دارد.

وقتی صحبت از طبخ غذا می‌شود، «آشپزی» و «آشپز ماهر» و «لذت آشپزی» به میان می‌آید که در این کتاب، به همه‌ی آن‌ها به‌خوبی اشاره شده است.

بخش‌های جالب و کاربردی این کتاب درباره‌ی آشپزی و اثرات آن بر روح و روان افراد سالم را با بررسی تخصصی‌های متفاوت بسیار مفید و ارزشمند است؛ همچنین مباحث تهیه‌ی غذا با عشق، اشتیاق در آشپزی، خودباوری در آشپزی، تصویرسازی ذهنی، قدرت کلام و هیپنوتیزم، همگی مباحثی جدیدند که خواننده را به فکر وامی‌دارند و تأثیر مثبتی بر غذا خوردن ایجاد می‌کنند.

در بخش‌های آخر کتاب نیز خواص و مشکلات غذاها مطرح می‌شود که بسیار جالب و خواندنی است و اطلاعات مفید و کاملی در اختیار همه قرار می‌دهد.

خلاصه این که، خواندن این کتاب جامع و پرمعنا به شما کمک می‌کند با مهارت‌های یک آشپز ماهر آشنا شوید و با تهیه‌ی غذاهای خوب و مناسب، موجب سلامت روح و جسم خود و عزیزانتان شوید. این کتاب پر از مباحث متنوعی است که مطالعه‌ی آن برای هر کسی که با آشپزی سر و کار دارد، لذت بخش است.

سید داوود غفوری (مشاور خانواده)

شهره خیر خواه (روان‌شناسی بالینی)

(مؤسسه اوج اندیشه خلاق)

• سرکار خانم پریسا رستمی

غذا نیاز ذاتی انسان و لازمه‌ی بقای اوست. انسان با مصرف غذا، هم از لحاظ جسمی رشد می‌کند و هم در نتیجه‌ی سلامت مغز و روان به رشد فکری می‌رسد. کلیه‌ی گروه‌های مواد غذایی از جمله پروتئین، کربوهیدرات، چربی، مواد معدنی، ویتامین‌ها و آب، همگی به نسبت‌های مختلف در طی عمر انسان مورد نیازند. این نیاز انگیزه‌ی بشر برای ایجاد صنایع کشاورزی و دامپروری شد. با گذشت زمان و افزایش سطح دانش و آگاهی انسان، ساختار طعم و مزه به علم تبدیل شد. علم تغذیه در فرهنگ‌ها و جوامع مختلف با سلیقه‌های متفاوتی وجود دارد و نیز از جنبه طبی، درمانی و سلامتی نیز بسیار مهم است.

مهارت آشپزی متأثر از عوامل مختلفی است؛ همچون دقت، صبوری، شناخت ترکیب خوراکی‌ها و نحوه‌ی پخت آن‌ها، علاقه و استعداد. به عقیده من استعداد آشپزی به‌طور ناخودآگاه شکل می‌گیرد. فرزندان با تماشای آشپزی مادر و افزودن چاشنی‌ها، با مراحل مختلف تهیه‌ی غذا آشنا می‌شوند و به نسبت دقت و علاقه‌شان، استعداد آشپزی در آن‌ها شکل می‌گیرد. هنگامی که خود شروع به آشپزی می‌کنند، مسلماً هنگام چشیدن طعم غذای در حال پخت، تحت تأثیر طعمی آشنا خواهند بود. در هنگام انجام مراحل آشپزی از اطلاعات ناخودآگاه خود استفاده می‌کنند و با تلفیق آن با ویژگی‌های ذاتی از جمله دقت، صبوری، علاقه و دانش اکتسابی، مهارت آشپزی‌شان رشد می‌کند. عشق و علاقه به آشپزی انگیزه‌ای برای افزایش دقت و صبوری فراهم می‌کند و غذای به‌دست‌آمده کیفیت و طعم

بهتری خواهد داشت؛ بنابراین آشپزی تنها اجرای دستورالعملی ساده نیست؛ یک آشپز به مهارت‌های آشپزی نیاز دارد که متشکل از مجموعه‌ی دانستنی‌ها و توانایی‌هاست.

امیدوارم خوانندگان این کتاب، نگاه جدیدی به هر آنچه در حاشیه‌ی آشپزی برای ارائه غذایی باکیفیت و عالی لازم است به‌دست آورند و از آن آگاهانه بهره ببرند و عزیزان خود را نیز از طعم لذیذ خوراکی‌های متنوع بهره‌مند سازند.

پریسا رستمی

مسئول گروه تدوین استانداردهای مشاغل حوزه صنایع غذایی
و خدمات تغذیه‌ای در سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور

• سرکار خانم گلزار منش

آشپزی، مهارتی است که مستقیماً با وضعیت روحی فرد ارتباط دارد. آرامش روحی هنگام تهیه غذا به طور مستقیم در افزایش کیفیت غذای ما تأثیرگذار است؛ همچنان که استرس و بی‌حوصلگی از کیفیت غذا می‌کاهد. آشپزی نکات ریز و ظریفی دارد که با دقت و تیزهوشی، می‌توان این نکات را به صورت تجربی یا با استفاده از تجربیات دیگران آموخت. توانایی‌های فرد در کاربرد حواس در کنار دانش آشپزی، به تهیه غذایی خوب و باکیفیت منجر می‌شود. انسان در شرایط نامساعد روحی نمی‌تواند ریزبینی، نکته‌سنجی و دقت به خرج دهد و از حواس خود به طور کامل استفاده کند و به طور حتم نتیجه‌ای مطلوبی به دست نخواهد آورد. امیدوارم خوانندگان عزیز با مطالعه این کتاب و کسب اطلاعاتی در حاشیه آشپزی، با دیدگاهی جدید به این مهارت بنگرند و با به کارگیری کلیه جنبه‌ها و عوامل مؤثر در آشپزی به کار بپردازند و از توانایی‌های خود به طور آگاهانه و بیش از پیش بهره‌مند گردند.

خط گلزار منش

کارشناس قنادی و آشپزی - استاد دانشگاه علمی کاربردی

و مؤلف کتاب آشپزی و شیرینی‌پزی مجلل

• سرکار خانم هاشم زاده

در فرهنگ ایران زمین، آشپزی هنری ارزنده است. شادابی، تندرستی و توانایی انجام کارها، مقاومت در برابر بیماری‌ها، تولید مثل و طول عمر اعضای خانواده همگی در گرو برنامه‌ریزی صحیح غذایی است. شرایط امروزی ایجاب می‌کند که نگرش به آشپزی مثبت باشد. در این مهارت، اگر به‌خوبی بدانید چه باید بخوریم، چطور بخوریم و کی بخوریم و از مواد به شیوه‌ای سالم استفاده کنیم، بدنی سالم خواهیم داشت. در هنگام آشپزی، باید از بهیمن مواد گرفته تا مصرف آن، با برنامه‌ریزی صحیح عمل کنیم. در ترکیب مواد، نهایت ذوق، سلیقه، خلاقیت، اشتیاق و خودباوری را به کار ببریم و با صبر و حوصله عمل کنیم تا غذای خوبی داشته باشیم. در این کتاب، آشپزی از هر لحاظ با نگرش بهتری بررسی می‌شود و عزیزان را به سوق می‌آورد تا بدانند چگونه عمل کنند. در جهان امروز که رقابت و کیفیت در هر مهارتی بسیار بالاست، باید برای هنر آشپزی ارزش بیشتری قائل شویم. در تمام مراحل، نگهداری از مواد، استفاده‌ی بهینه و چگونگی به کارگیری آن‌ها بسیار اهمیت دارد.

در آشپزی توجه به شکل و بو و طعم غذا کافی نیست؛ باید میزان چربی، ویتامین، پروتئین و کربوهیدرات مواد مصرفی را هم در نظر بگیریم، تا سلامت بدن تأمین شود؛ برای مثال کودکان در حال رشد به پروتئین و مواد قندی بیشتری نیاز دارند، در صورتی که سالخوردگان باید از این مواد به میزان کم و با احتیاط استفاده کنند.

امیدواریم با بهره‌گیری از اطلاعات این کتاب در حاشیه‌ی مهارت آشپزی، با دیدگاهی جدید و بهتر به این مهارت بنگرید و با به‌کارگیری اصول صحیح و آگاهی بیشتر، در این زمینه فعالیت کنید.

مهری هاشم‌زاده

رئیس انجمن صنایع غذایی استان تهران،

مؤسس آموزشگاه مهرافشان^۱