

اسرار سبزی‌های خوراکی

خواص دارویی و درمانی، روش نگهداری و پختن،
آشپزی ویژه با سبزیجات

تحقیق و نگارش: محمد رضا یزدی‌زاده
با همکاری: امون ترابی

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور اسرار سبزی‌های خوراکی (خواص دارویی و درمانی، روش نگهداری و پختن، آشپزی ویژه با سبزیجات) / تحقیق و نگارش محمدرضا یزدی‌زاده، با همکاری دامون ترابی
مشخصات نشر تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری ۴۱۲ ص. : مصور
فهرست‌نویسی فیپا
شابک ISBN 978-964-8264-38-8
موضوع سبزی‌ها - خواص درمانی - آشپزی (سبزی‌ها)
شماره افزوده ترابی، دامون، ۱۳۵۸ -
رده‌بندی کنگره ۱۳۹۶ ۵ الف ۴ / TX ۵۵۷
رده‌بندی دیربی ۳۵-۴
شماره کتاب‌شناسی ملی ۴۶۴۵۱۵



اسرار سبزی‌های خوراکی

خواص دارویی و درمانی، روش نگهداری و پختن، آشپزی ویژه با سبزیجات
تألیف

محمدرضا یزدی‌زاده

نوبت چاپ و تاریخ: اول ۱۳۹۶

تیراژ: ۲۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: گلشن

برنامه‌ریزی، تدوین و نظارت فنی

محمدرضا یزدی‌زاده

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۰۵۵ - ۸

مرکز پخش: انتشارات لوح دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پلاک ۱۲۲

تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

ISBN 978-964-8264-38-8

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۳۸ - ۸

فهرست

روش نگهداری و پختن پونه کوهی.....	۵۰	فصل اول	
آشپزی با پونه کوهی.....	۵۰	خواص دارویی و آشپزی با تربیجان.....	۹
پونه.....	۵۲	اسفناج.....	۱۱
خواص دارویی پونه.....	۵۷	خواص دارویی اسفناج.....	۱۲
روش نگهداری و پختن پونه.....	۶۰	روش نگهداری و پختن اسفناج.....	۱۶
آشپزی با پونه.....	۶۰	آشپزی با اسفناج.....	۱۸
پیاز.....	۶۳	بادمجان.....	۲۴
خواص دارویی پیاز.....	۶۵	خواص دارویی بادمجان.....	۲۶
روش نگهداری و پختن پیاز.....	۶۸	روش نگهداری و پختن بادمجان.....	۲۸
آشپزی با پیاز.....	۶۹	آشپزی با بادمجان.....	۳۰
پیازچه.....	۷۳	بامیه.....	۳۵
خواص دارویی پیازچه.....	۷۵	خواص دارویی بامیه.....	۳۸
روش نگهداری و پختن پیازچه.....	۷۶	روش نگهداری و پختن بامیه.....	۳۹
آشپزی با پیازچه.....	۷۸	آشپزی با بامیه.....	۴۰
ترب و تربچه.....	۸۲	پونه کوهی.....	۴۴
خواص دارویی ترب و تربچه.....	۸۶	خواص دارویی پونه کوهی.....	۴۷

- ۱۵۶..... روش نگهداری و پختن سویا
 ۱۵۷..... آشپزی با سویا.....
 ۱۶۱..... سیب زمینی
 ۱۶۳..... خواص دارویی سیب زمینی
 ۱۶۶ روش نگهداری و پختن سیب زمینی
 ۱۶۸..... آشپزی با سیب زمینی.....
 ۱۷۲..... شاهی
 ۱۷۵..... خواص دارویی شاهی
 ۱۷۷..... روش نگهداری و پختن شاهی
 ۱۷۸..... آشپزی با شاهی.....
 ۱۸۱..... شلغم
 ۱۸۳..... خواص دارویی شلغم
 ۱۸۵..... روش نگهداری و پختن شلغم
 ۱۸۶..... آشپزی با شلغم.....
 ۱۹۰..... شنبلیله
 ۱۹۲..... خواص دارویی شنبلیله
 ۱۹۵..... روش نگهداری و پختن شنبلیله.....
 ۱۹۵..... آشپزی با شنبلیله.....
 ۱۹۸..... شنگ
 ۱۹۹..... خواص دارویی شنگ
 ۲۰۱..... روش نگهداری و پختن شنگ
 ۲۰۱..... آشپزی با شنگ.....
 ۲۰۴..... شوید
 ۲۰۷..... خواص دارویی شوید
 ۲۰۹..... روش نگهداری و پختن شوید
 ۲۱۰..... آشپزی با شوید.....
 ۲۱۲..... فلفل سبز، فلفل دلمه‌ای
 ۲۱۵..... خواص دارویی فلفل سبز
- ۸۹..... روش نگهداری و پختن تربچه و ترب
 ۹۰..... آشپزی با ترب و تربچه.....
 ۹۳..... ترخون
 ۹۷..... خواص دارویی ترخون
 ۹۸..... روش نگهداری و پختن ترخون
 ۹۹..... آشپزی با ترخون.....
 ۱۰۲..... تره فرنگی
 ۱۰۶..... خواص دارویی تره فرنگی
 ۱۰۸..... روش نگهداری و پختن تره فرنگی
 ۱۰۸..... آشپزی با تره فرنگی.....
 ۱۱۲..... تره
 ۱۱۴..... خواص دارویی تره
 ۱۱۶..... روش نگهداری و پختن تره
 ۱۱۷..... آشپزی با تره.....
 ۱۲۰..... جعفری
 ۱۲۳..... خواص دارویی جعفری
 ۱۲۶..... روش نگهداری و پختن جعفری
 ۱۲۷..... آشپزی با جعفری.....
 ۱۳۰..... خیار
 ۱۳۴..... خواص دارویی خیار
 ۱۳۷..... روش نگهداری و پختن خیار
 ۱۳۸..... آشپزی با خیار.....
 ۱۴۰..... ریحان
 ۱۴۲..... خواص دارویی ریحان
 ۱۴۴..... روش نگهداری و پختن ریحان
 ۱۴۵..... آشپزی با ریحان.....
 ۱۴۹..... سویا
 ۱۵۳..... خواص دارویی سویا

روش نگهداری و پختن کنگر.....	۲۸۲
آشپزی با کنگر.....	۲۸۲
گشنیز.....	۲۸۶
خواص دارویی گشنیز.....	۲۸۹
روش نگهداری و پختن گشنیز.....	۲۹۲
آشپزی با گشنیز.....	۲۹۲
گل کلم.....	۲۹۵
خواص دارویی گل کلم.....	۲۹۷
روش نگهداری و پختن گل کلم.....	۲۹۹
آشپزی با گل کلم.....	۳۰۰
گوجه فرنگی.....	۳۰۲
خواص دارویی گوجه فرنگی.....	۳۰۵
روش نگهداری و پختن گوجه فرنگی.....	۳۰۷
آشپزی با گوجه فرنگی.....	۳۰۸
لبو.....	۳۱۲
خواص دارویی لبو.....	۳۱۵
روش نگهداری و پختن لبو.....	۳۱۷
آشپزی با لبو.....	۳۱۸
لوبیا سبز.....	۳۲۲
خواص دارویی لوبیا سبز.....	۳۲۵
روش نگهداری و پختن لوبیا سبز.....	۳۲۶
آشپزی با لوبیا سبز.....	۳۲۷
مرزه.....	۳۳۲
خواص دارویی مرزه.....	۳۳۵
روش نگهداری و پختن مرزه.....	۳۳۶
آشپزی با مرزه.....	۳۳۷
نخود فرنگی.....	۳۴۰
خواص دارویی نخود فرنگی.....	۳۴۳

روش نگهداری و پختن فلفل سبز.....	۲۱۶
آشپزی با فلفل.....	۲۱۷
قارچ خوراکی.....	۲۲۱
خواص دارویی قارچ.....	۲۲۲
روش نگهداری و پختن قارچ.....	۲۲۴
آشپزی با قارچ.....	۲۲۶
کاهو، کاهوی وحشی.....	۲۳۰
خواص دارویی کاهو.....	۲۳۳
روش نگهداری و پختن کاهو.....	۲۳۵
آشپزی با کاهو.....	۲۳۷
کدو سبز.....	۲۴۱
خواص دارویی کدو سبز.....	۲۴۴
روش نگهداری و پختن کدو سبز.....	۲۴۵
آشپزی با کدو سبز.....	۲۴۸
کرفس پرورشی.....	۲۵۳
خواص دارویی کرفس.....	۲۵۶
روش نگهداری و پختن کرفس.....	۲۵۸
آشپزی با کرفس.....	۲۵۹
کلم برگ.....	۲۶۳
خواص دارویی کلم برگ.....	۲۶۵
روش نگهداری و پختن کلم برگ.....	۲۶۷
آشپزی با کلم برگ.....	۲۶۸
کلم بروکلی.....	۲۷۰
خواص دارویی کلم بروکلی.....	۲۷۲
روش نگهداری و پختن کلم بروکلی.....	۲۷۳
آشپزی با کلم بروکلی.....	۲۷۵
کنگر.....	۲۷۸
خواص دارویی کنگر.....	۲۸۰

فصل دوم

اصول نگهداری، پختن و سبزیکاری	۳۷۳
آشپزی با هویج	۳۶۵
نگهداری سبزیجات	۳۷۳
نگهداری سبزی‌های معطر	۳۷۹
پختن سبزیجات	۳۸۱
سبزی‌کاری در آپارتمان	۳۸۵
سبزی‌کاری در باغچه	۳۸۸
منابع	۴۱۰

روش نگهداری و پختن نخودفرنگی	۳۴۵
آشپزی با نخودفرنگی	۳۴۵
نعناع	۳۴۹
خواص دارویی نعناع	۳۵۱
روش نگهداری و پختن نعناع	۳۵۴
آشپزی با نعناع	۳۵۶
هویج	۳۶۰
خواص دارویی هویج	۳۶۲
روش نگهداری و پختن هویج	۳۶۴