

# حفظ سلامتی و طول عمر

دستورالعملها، برنامه‌ها و غذاهای گیاهی

احمد حاجی شریف

حاجی شریفی، احمد، ۱۳۲۵ -  
حفظ سلامتی و طول عمر: دستورالعملها و برنامه‌ها / احمد حاجی شریفی  
تهران: حافظ نوین، ۱۳۹۶  
۴۴۰ ص. : مصور

سرشناسه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات نشر  
مشخصات ظاهری

رازهای سلامتی؛ ۱.

فروست

ISBN 978-964-8264-05-0

شابک

سلامتی - تاثیر تغذیه - گیاه خواری - رژیم غذایی درمانی - سبزی ها - خواص  
درمانی - میوه ها - مصارف درمانی - سالادها

موضوع

۱۳۹۶ ح ۷/ج ۷۸۴ RA

هبنده، سنگره

۲/۶۱۳

رده - ی دیویی

شماره کتابشناسی ۴۶۵۱۵



حفظ سلامتی و طب

دستورالعملها و برنامه‌ها

تألیف

احمد حاجی شریفی

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 978-964-8264-05-0

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۰۵ - ۰۰

## فہرست

۷۰.....ویتامین B<sub>۵</sub> (پانتوتیک اسید)  
 ۷۱.....ویتامین B<sub>۶</sub> (پیریدوکسین)  
 ۷۱.....ویتامین B<sub>۷</sub> (اینوزیتول)  
 ۷۲.....ویتامین B<sub>۸</sub> (بیوتین)  
 ۷۲.....ویتامین B<sub>۹</sub>  
 ۷۲.....ویتامین B<sub>۱۰</sub> و B<sub>۱۱</sub>:  
 ۷۳.....ویتامین B<sub>۱۲</sub> (سیانو کوبالامین)  
 ۷۳.....ویتامین B<sub>۱۵</sub> (اسید پانگامیک)  
 ۷۳.....ویتامین B<sub>۱۶</sub> (H<sub>۱</sub> و H<sub>۲</sub>)  
 ۷۳.....ویتامین B<sub>۱۷</sub>  
 ۷۴.....ویتامین C (اسکوربیک اسید)  
 ۷۴.....ویتامین C (اسکوربیک اسید)  
 ۷۷.....ویتامین P (C<sub>۲</sub>=Citrin)  
 ۷۸.....ویتامین D  
 ۷۹.....ویتامین E  
 ۸۱.....ویتامین E<sub>۱</sub>  
 ۸۱.....ویتامین K  
 ۸۲.....ویتامین F  
 ۸۳.....ویتامین H<sub>۲</sub> (اسید پارا آمینو بنزوئیک)  
 ۸۳.....ویتامین P (C<sub>۲</sub>)  
 ۸۳.....ویتامین T  
 ۸۳.....ویتامین U (عامل ضد قرحه)  
 ۸۵.....ویتامین ها

پیشگفتار ..... ۱۱

## فصل اول

تغذیه و گیاه‌خواری ..... ۱۳

تاریخچه‌ی خام‌خواری (گیاه‌خواری) ..... ۲۱

انسان گیاه‌خوار است ..... ۲۲

چرا عده‌ای گیاه‌خواری را انتخاب می‌کنند؟ ..... ۲۲

معرفی بعضی خوراکی‌ها ..... ۲۳

خام بهتر است یا پخته ..... ۳۰

تنوع غذاهای خام ..... ۳۱

خواص حیاتی مواد خام کدام است ..... ۳۳

حالت تعادل جدید در بدن خام‌گیاه‌خوار ..... ۳۵

خام‌خواری (گیاه‌خواری) بافت‌ها را جوان می‌کند ..... ۳۶

## فصل دوم

تأمین انرژی، نقش ویتامین ها و... در بدن... ۶۳

ویتامین ها ..... ۶۳

ویتامین A ..... ۶۴

ویتامین B کمپلکس ..... ۶۷

ویتامین B<sub>۱</sub> (تیامین) ..... ۶۷

ویتامین B<sub>۲</sub> (ریبوفلاوین) ..... ۶۸

ویتامین B<sub>۶</sub> ..... ۶۹

ویتامین B<sub>۱۲</sub> (آدنین) ..... ۷۰

۸۹..... اسیدهای آمینه

۹۰..... آنزیم‌ها

۹۰..... کربوهیدرات‌ها

۹۱..... شیرین کننده‌های پروتئینی

۹۱..... چند نکته برای کربوهیدرات‌ها

۹۲..... چربی‌ها

۹۲..... مواد معدنی

۹۴..... هورمون‌ها

۹۶..... آب

۱۰۱..... اهمیت آب برای بدن انسان

۱۰۴..... مسمومیت با سیلین آب

۱۰۷..... کالری

۱۰۹..... قندها

۱۱۴..... صمغ‌ها

۱۱۶..... اهمیت قندها

۱۱۸..... چربی‌ها و اسیدهای چرب

## فصل سوم

نقش مواد غذایی، رنگ و محیط در زندگی .. ۱۱۷

کلروفیل یا خون گیاهی ..... ۱۳۰

فیبر ..... ۱۳۲

تورکیبات شیمیایی خوراکی ها ..... ۱۳۴

شیر ..... ۱۶۱

ناسازگاری شیر ..... ۱۶۳

ترکیب شیمیایی شیر معمولی و شیر خشک ..... ۱۶۳

ماست ..... ۱۶۵

پنیر ..... ۱۶۶

انواع پنیر ..... ۱۶۶

اثر غذا و شقای پنیر ..... ۱۶۸

کره ..... ۱۶۸

خامه یا سرشیر ..... ۱۶۹

بستنی ..... ۱۷۰

نان‌ها و فرآورده‌های آردی ..... ۱۷۱  
 آردها، ماکارونی، رشته ..... ۱۷۲  
 شکر و قند ..... ۱۷۴

شیرین کننده‌های مصنوعی ..... ۱۷۶  
 عسل ..... ۱۷۸  
 طبیعت خوراکی‌ها ..... ۱۷۹  
 ترکیب شیمیایی بدن انسان ..... ۱۸۳  
 سازگاری و ناسازگاری غذاها ..... ۱۸۵  
 دستورالعمل‌هایی برای ترکیب غذاها ..... ۱۸۸  
 تغذیه و سلامتی از منظر دانش روز ..... ۱۸۹  
 سوء تغذیه چیست؟ ..... ۱۹۰  
 تغذیه متعادل چیست؟ ..... ۱۹۱  
 هرم غذایی وزارت کشاورزی آمریکا ..... ۱۹۲  
 رهنمودهای اسلام درباره‌ی بهداشت غذایی ..... ۱۹۴  
 آداب غذا خوردن ..... ۲۰۱  
 تأثیر روانی رنگ‌ها در زندگی انسان ..... ۲۰۳  
 تأثیرات فیزیولوژیک رنگ‌ها ..... ۲۰۵  
 شناخت پوشاک ..... ۲۰۷  
 شناخت مسکن ..... ۲۰۹  
 روش خشک کردن سبزیجات ..... ۲۱۳  
 زمان نگهداری غذا در یخچال و فریزر ..... ۲۱۴  
 پاک‌سازی بدن از سموم به روش طبیعی ..... ۲۱۵  
 توت‌سبیه‌های ..... ۲۵۹  
 رژیم پاک‌سازی جسم و روح ..... ۲۶۱  
 غذاهای رژیمی ..... ۲۶۴  
 ۱- مرباجات خام ..... ۲۶۴  
 ۲- شیر بادام ..... ۲۶۴  
 ۳- حلواي مخصوص ..... ۲۶۵  
 ۴- سالاد مخصوص ..... ۲۶۵  
 ۵- سوپ کرفس ..... ۲۶۵  
 ۶- خوراک مخلوط ..... ۲۶۶  
 ۷- دلمه‌ی فلفل و دلمه‌ی گوجه‌فرنگی ..... ۲۶۶  
 ۸- حلیم جوانه‌ی گندم ..... ۲۶۷

## فصل چہارم

بیماری چیست و چگونه بیمار می شویم... ۲۶۹

|          |                                |
|----------|--------------------------------|
| ۳۵۷..... | چربی‌های مضر بدن.....          |
| ۳۵۷..... | ضعف جنسی در مردان.....         |
| ۳۵۸..... | سرماخوردگی.....                |
| ۳۵۸..... | از بین بردن ورم‌های بدن.....   |
| ۳۵۹..... | ورم ریه.....                   |
| ۳۵۹..... | فشار خون.....                  |
| ۳۶۰..... | اعصاب و بی‌خوابی.....          |
| ۳۶۰..... | اسید اوریک.....                |
| ۳۶۱..... | روماتیسم.....                  |
| ۳۶۱..... | تقویت استخوان‌ها.....          |
| ۳۶۱..... | دردهای استخوانی.....           |
| ۳۶۲..... | تقویت معده و هضم غذا.....      |
| ۳۶۲..... | التهاب کلیه و مثانه.....       |
| ۳۶۳..... | پروستات.....                   |
| ۳۶۳..... | ورم غدد لنفاوی.....            |
| ۳۶۳..... | تقویت سیستم دفاعی بدن.....     |
| ۳۶۴..... | گرفتگی عروق.....               |
| ۳۶۴..... | نگیر از بیماری.....            |
| ۳۶۵..... | ورم حلق و حنجره.....           |
| ۳۶۵..... | جلوگیری از خون‌ریزی.....       |
| ۳۶۵..... | التهاب ران کوچک.....           |
| ۳۶۶..... | درمان مفاصل.....               |
| ۳۶۶..... | برطرف کردن آب‌هشمان.....       |
| ۳۶۶..... | یبوست مزاج.....                |
| ۳۶۷..... | دفع انگل.....                  |
| ۳۶۷..... | کمبود پلاکت خون.....           |
| ۳۶۷..... | مشکلات طحال.....               |
| ۳۶۸..... | درمان لاغری کودکان.....        |
| ۳۶۸..... | درمان انعقاد خون.....          |
| ۳۶۸..... | ضعف جسمانی.....                |
| ۳۶۹..... | تقویت فعالیت‌های مغز.....      |
| ۳۶۹..... | تقویت کبد.....                 |
| ۳۶۹..... | بیماری‌های ویروسی.....         |
| ۳۷۰..... | تقویت دید چشم.....             |
| ۳۷۰..... | افزایش شیر خانم‌های شیرده..... |

|          |                                        |
|----------|----------------------------------------|
| ۳۷۱..... | تشخیص طبی بیماری‌ها.....               |
| ۳۷۳..... | اصلاح مزاج انسان.....                  |
| ۳۷۴..... | اصلاح افراد بلغمی مزاج.....            |
| ۳۷۴..... | اصلاح افراد صفراوی مزاج.....           |
| ۳۷۵..... | اصلاح افراد دموی مزاج.....             |
| ۳۷۵..... | اصلاح افراد سوداوی مزاج.....           |
| ۳۷۶..... | پیگشیری بهتر از درمان.....             |
| ۳۷۸..... | ظروف غذا.....                          |
| ۳۸۴..... | فنون آشپزی.....                        |
| ۳۹۶..... | فوت و فن‌های زندگی.....                |
| ۳۰۱..... | طبیعت مواد غذایی و ناسازگاری‌ها.....   |
| ۳۰۱..... | خوراکی‌هایی که هم رکاره است.....       |
| ۳۰۴..... | طبیعت گیاهان دارویی.....               |
| ۳۰۸..... | طبیعت سبزی‌ها.....                     |
| ۳۰۹..... | طبیعت میوه‌ها.....                     |
| ۳۱۱..... | طبیعت دانه‌ها و حبوبات.....            |
| ۳۱۱..... | طبیعت فرآورده‌های حیوانی.....          |
| ۳۱۱..... | طبیعت روغن‌ها.....                     |
| ۳۱۳..... | مصلح غذاهای ناسازگار.....              |
| ۳۳۳..... | اثر خوراکی‌ها بر گروه‌های خونی.....    |
|          | فصل پنجم                               |
| ۳۴۹..... | درمان بیماری‌ها با آب‌میوه و سبزی..... |
| ۳۵۰..... | اختلالات کبد و کیسه‌ی صفرا.....        |
| ۳۵۱..... | کم‌اشتهایی.....                        |
| ۳۵۲..... | نقرس.....                              |
| ۳۵۲..... | عفونت‌های بدن.....                     |
| ۳۵۳..... | کاهش تب.....                           |
| ۳۵۴..... | سنگ کلیه و مثانه.....                  |
| ۳۵۴..... | بند آوردن خون‌ریزی.....                |
| ۳۵۵..... | از بین بردن ویروس.....                 |
| ۳۵۵..... | دیابت.....                             |
| ۳۵۶..... | قلب و عروق.....                        |
| ۳۵۶..... | کم‌خونی.....                           |

## فصل ششم

تقویت پوست و مو ..... ۳۷۱

غذاهای گیاهی ..... ۳۷۳

سالادها به عنوان خوراک اصلی ..... ۳۷۳

گرفتن تلخی بعضی از سبزیجات ..... ۳۷۴

انواع سالادها ..... ۳۷۵

مواد پاشیدنی روی سالادها ..... ۳۷۶

سالاد باغچه‌ای روستایی ..... ۳۷۶

نوعی سالاد غیرهول ..... ۳۷۶

سالاد چغندر سیب زمینی ..... ۳۷۷

سالاد سیب شیرین ..... ۳۷۷

سالاد کرانچی با سس یونز نار ..... ۳۷۷

سالاد سیب زمینی آلمانی ..... ۳۷۸

سالاد پاستا ..... ۳۷۸

سالاد سالسای دو سیب زمینی ..... ۳۷۹

سالاد یونانی ..... ۳۷۹

سالاد روسی ..... ۳۸۰

سالاد خوش طعم ..... ۳۸۰

سالاد دلمه‌ی گوجه فرنگی ..... ۳۸۰

سالاد ویتنامی ..... ۳۸۱

سالاد سبز و سفید ..... ۳۸۱

سالاد چینی ..... ۳۸۱

سالاد سزار ..... ۳۸۲

سالاد هفت بیجار ..... ۳۸۲

سالاد چانا ..... ۳۸۳

سالاد سبزیجات و میوه‌جات ..... ۳۸۳

سالاد ماکارونی ..... ۳۸۴

سالاد بوکو ..... ۳۸۴

سالاد پاپایا ..... ۳۸۴

سالاد آناناس و کلم برگ ..... ۳۸۵

سالاد سیب زمینی کم چرب ..... ۳۸۵

سالاد کاهو ..... ۳۸۵

سالاد کرفس ..... ۳۸۵

سالاد فصل ..... ۳۸۶

سالاد مخصوص ..... ۳۸۶

سالاد مخصوص ۱ ..... ۳۸۷

سالاد جوانه‌ها ..... ۳۸۷

سالاد بخاریز ..... ۳۸۷

سالاد الویه ..... ۳۸۷

سالاد الویه ۱ ..... ۳۸۸

سالاد جعفری ..... ۳۸۸

سالاد بروکلی ..... ۳۸۹

سالاد گوجه فرنگی ..... ۳۸۹

سالاد سبزیجات ..... ۳۸۹

سالاد میوه‌جات زمستانی ..... ۳۹۰

سالاد میوه‌جات تابستانی ..... ۳۹۰

سالاد زیتون ..... ۳۹۰

سالاد حبوبات ..... ۳۹۱

سالاد سبزیجات پخته ..... ۳۹۱

سالاد اسفناج ..... ۳۹۱

سالاد اسفناج و لبو ..... ۳۹۲

سالاد کلم با کشمش ..... ۳۹۲

سالاد باقلا و پنیر ..... ۳۹۲

سالاد استانی ..... ۳۹۳

سالاد ..... ۳۹۳

سالاد ..... ۳۹۴

سالاد میوه ۲ ..... ۳۹۴

سالاد سیب با سس ..... ۳۹۴

سالاد اسفناج ..... ۳۹۵

سالاد تابستانی ..... ۳۹۵

سالاد لوبیاچیتی ..... ۳۹۶

سالاد لوبیا سفید ..... ۳۹۶

سالاد پرتقال ..... ۳۹۷

سالاد پنیر ..... ۳۹۷

سالاد سبزی‌های فصل ..... ۳۹۷

سالاد لبو ..... ۳۹۸

سالاد قارچ و کرفس ..... ۳۹۸

سالاد عدس ۱ ..... ۳۹۸

سالاد عدس ۲ ..... ۳۹۹

|          |                                    |          |                             |
|----------|------------------------------------|----------|-----------------------------|
| ۳۹۹..... | سالاد آرتیشو.....                  | ۳۹۹..... | سالاد کلم پیچ.....          |
| ۳۹۹..... | سالاد بروکلی.....                  | ۳۹۹..... | سالاد کلم پیچ ۱.....        |
| ۳۹۹..... | سالاد بادمجان.....                 | ۴۰۰..... | سالاد سبزی.....             |
| ۴۱۰..... | سالاد تبوله با انار و نعنا.....    | ۴۰۰..... | سالاد کلم و هویج.....       |
| ۴۱۱..... | سالاد قارچ.....                    | ۴۰۰..... | سالاد آندیو.....            |
| ۴۱۲..... | سالاد سبزی.....                    | ۴۰۱..... | سالاد آندیو ۱.....          |
| ۴۱۲..... | سالاد سبزی فصل.....                | ۴۰۱..... | سالاد آندیو ۲.....          |
| ۴۱۲..... | سالاد گل کلم.....                  | ۴۰۱..... | سالاد آندیو ۳.....          |
| ۴۱۳..... | یک نوع سالاد.....                  | ۴۰۱..... | سالاد شیرازی.....           |
| ۴۱۳..... | سالاد سبزی.....                    | ۴۰۲..... | سالاد جوانه.....            |
| ۴۱۳..... | سالاد نخودفرنگی.....               | ۴۰۲..... | سالاد گریپ‌فرت.....         |
| ۴۱۳..... | سالاد سبزی.....                    | ۴۰۲..... | سالاد ماکارونی ۱.....       |
| ۴۱۳..... | سالاد کرفس با گردو.....            | ۴۰۳..... | سالاد ماکارونی ۲.....       |
| ۴۱۳..... | سالاد تابستانی.....                | ۴۰۳..... | سالاد ماکارونی با قارچ..... |
| ۴۱۴..... | سالاد کلم، هویج و کرفس.....        | ۴۰۳..... | سالاد کلم و پیاز.....       |
| ۴۱۴..... | سالاد ذمه‌ی گوجه‌فرنگی.....        | ۴۰۴..... | سالاد ذرت و نخود.....       |
| ۴۱۴..... | سالاد میوه آمریکایی.....           | ۴۰۴..... | سالاد ذرت و قارچ.....       |
| ۴۱۴..... | سالاد میوه تازه و خشک.....         | ۴۰۵..... | سالاد زیتون.....            |
| ۴۱۵..... | سالاد آواکادو.....                 | ۴۰۵..... | سالاد کدو.....              |
| ۴۱۵..... | سالاد خام گیاه‌خواران.....         | ۴۰۵..... | سالاد کلم سفید.....         |
| ۴۱۵..... | سالاد کاهو.....                    | ۴۰۵..... | سالاد ذرت و نخود.....       |
| ۴۱۵..... | سالاد کاسنی.....                   | ۴۰۶..... | سالاد قارچ و کشمش.....      |
| ۴۱۶..... | سالاد اسفناج.....                  | ۴۰۶..... | سالاد قارچ و لبو.....       |
| ۴۱۶..... | سالاد خیار.....                    | ۴۰۶..... | سالاد قارچ.....             |
| ۴۱۶..... | سالاد گوجه‌فرنگی ساده.....         | ۴۰۶..... | سالاد تابستانی ژاپنی.....   |
| ۴۱۶..... | سالاد تره‌فرنگی.....               | ۴۰۷..... | سالاد چغندر لهستانی.....    |
| ۴۱۶..... | سالاد لوبیا سبز.....               | ۴۰۷..... | سالاد تبوله.....            |
| ۴۱۶..... | سالاد نخودفرنگی.....               | ۴۰۷..... | سالاد کولسلا.....           |
| ۴۱۷..... | سالاد قارچ.....                    | ۴۰۸..... | سالاد برنج.....             |
| ۴۱۷..... | سالاد کاهو خیار و گوجه‌فرنگی.....  | ۴۰۸..... | سالاد سیب درختی.....        |
| ۴۱۷..... | سالاد کاهو گوجه‌فرنگی و تربچه..... | ۴۰۸..... | سالاد یونانی.....           |
| ۴۱۷..... | سالاد کاهو از همه رنگ.....         | ۴۰۹..... | سالاد هندی (چتنی ماست)..... |
| ۴۱۷..... | سالاد گوجه‌فرنگی و فلفل.....       | ۴۰۹..... | سالاد پرتقال و پیاز.....    |
| ۴۱۷..... | سالاد هویج، کرفس و سیب.....        | ۴۰۹..... | سالاد خرما.....             |

- ۴۲۷.....سُس کچاپ.....  
 ۴۲۷.....سُس لیموترش.....  
 ۴۲۸.....سُس سبزیجات.....  
 ۴۲۸.....سُس مایونز.....  
 ۴۲۸.....سُس گوجه‌فرنگی.....  
 ۴۲۸.....سُس گوجه‌فرنگی ۱.....  
 ۴۲۹.....سُس گوجه سبز.....  
 ۴۲۹.....سُس قارچ.....  
 ۴۲۹.....سُس کلم برگ سفید.....  
 ۴۳۰.....سُس سفید برای لازانیا.....  
 ۴۳۰.....سُس پیتزا.....  
 ۴۳۰.....سُس پیتزا ۱.....  
 ۴۳۰.....سُس پیتزا ۲.....  
 ۴۳۱.....سُس برای سالاد سبزی.....  
 ۴۳۱.....سُس برای سالاد.....  
 ۴۳۱.....سُس چغندر قرمز.....  
 ۴۳۱.....سُس فرانسوی با ترخون.....  
 ۴۳۲.....سُس سبزی.....  
 ۴۳۲.....سُس سبزی ۱.....  
 ۴۳۲.....سُس سبزی ۲.....  
 ۴۳۲.....سُس سبزی آبلیمو.....  
 ۴۳۳.....سُس سبزی ساده.....  
 ۴۳۳.....سُس سالاد سبزی.....  
 ۴۳۳.....سُس سیر.....  
 ۴۳۳.....سُس جعفری.....  
 ۴۳۳.....سُس لیمو با عسل.....  
 ۴۳۴.....سُس ساده سالاد.....  
 ۴۳۴.....سُس شوید.....  
 ۴۳۴.....سُس لیموترش.....  
 ۴۳۴.....سُس نارنگی.....  
 ۴۳۴.....سُس سالاد میوه.....  
 ۴۳۴.....سُس سالاد میوه کم چربی.....  
 ۴۳۴.....سُس سیب خام.....  
 ۴۳۵.....سُس سوییز.....  
 ۴۳۵.....سُس خامه.....
- ۴۱۸.....سالاد اسفناج، تره‌فرنگی و کرفس.....  
 ۴۱۸.....سالاد هویج و تره‌فرنگی.....  
 ۴۱۸.....سالاد کرفس، گوجه‌فرنگی، آنديو، لوبیا.....  
 ۴۱۸.....سالاد نخود و قارچ.....  
 ۴۱۸.....سالاد مخلوط سبزی.....  
 ۴۱۸.....سالاد گل کلم، گوجه‌فرنگی و تربچه.....  
 ۴۱۸.....سالاد سیب.....  
 ۴۱۹.....سالاد سیب و خشکبار.....  
 ۴۱۹.....سالاد سیب و پرتقال.....  
 ۴۱۹.....سالاد گلابی.....  
 ۴۱۹.....سالاد موز.....  
 ۴۱۹.....سالاد پرتقال ساده.....  
 ۴۱۹.....سالاد توت‌فرنگی.....  
 ۴۲۰.....سالاد میوه رنگارنگ.....  
 ۴۲۰.....سالاد خرما و انجیر.....  
 ۴۲۰.....سالاد تابستان.....  
 ۴۲۰.....سالاد موز و نعنای.....  
 ۴۲۰.....سالاد میوه با گوجه‌فرنگی.....  
 ۴۲۱.....سالاد هلو و کرفس.....  
 ۴۲۱.....سالاد نارنگی و کرفس.....  
 ۴۲۱.....سالاد صبحانه.....  
 ۴۲۱.....سالاد ماست و خیار.....  
 ۴۲۲.....زیتون پرورده.....  
 ۴۲۲.....انواع سُس و چاشنی‌ها.....  
 ۴۲۳.....سُس ارده.....  
 ۴۲۴.....سُس نعنا.....  
 ۴۲۴.....سُس شزوان.....  
 ۴۲۴.....سُس بادام‌زمینی.....  
 ۴۲۵.....سُس هزار جزیره.....  
 ۴۲۵.....سُس کشک.....  
 ۴۲۵.....سُس ارده (مخصوص سالاد).....  
 ۴۲۵.....سُس مایونز سفید.....  
 ۴۲۶.....سُس صورتی.....  
 ۴۲۶.....سُس جوانه‌ی گندم.....  
 ۴۲۷.....سُس جوانه‌ی گندم ۱.....



|          |                            |
|----------|----------------------------|
| ۴۳۷..... | سُس پاریسی.....            |
| ۴۳۸..... | سُس خردل.....              |
| ۴۳۸..... | دلار یا نمک سبز شمالی..... |
| ۴۳۸..... | آبغوره.....                |
| ۴۳۹..... | چاشنی نعنا و گشنیز.....    |
| ۴۴۰..... | منابع و مأخذ.....          |

|          |                         |
|----------|-------------------------|
| ۴۳۵..... | سُس خامه.....           |
| ۴۳۵..... | سُس سفید.....           |
| ۴۳۶..... | سُس هویج با خامه.....   |
| ۴۳۶..... | سُس نعنای.....          |
| ۴۳۶..... | سُس چاق کننده.....      |
| ۴۳۶..... | سُس شکلات.....          |
| ۴۳۷..... | سُس سیب.....            |
| ۴۳۷..... | سُس قند.....            |
| ۴۳۷..... | سُس تند ۱ دقیقه‌ای..... |

## پیشگفتار

پس از شکل‌گیری انسان از نظر فیزیولوژی و نشیب و تحولات زیستی حیات بر روی زمین، او نیز مانند سایر جانوران غذای خود را طبق غریزگی حیوانی از طبیعت و محیط پیرامون خود می‌گرفت و آن را خام؛ یعنی بدون هرگونه تغییر و همراه طور که طبیعت در اختیارش گذاشته بود مصرف می‌کرد.

بعدها با کشف آتش، کم‌کم انسان «صاحب عقل» آن را به‌دست آتش سپرد. به این ترتیب پخت‌وپز در زندگی بشر وارد شد. به‌مرور زمان هرکس با هر ملتی با سلیقه و روش خود شروع به آشپزی و تهیه غذا کرد تا جایی که امروز می‌بینیم، آشپزی یکی از بزرگ‌ترین ارکان زندگی بشر شده است.

انسان به‌مرور پس از گذشت هزاران سال با غذای طبیعی و اصلی خود یعنی مواد تازه و خام به‌کلی بیگانه شده است تا جایی که اگر از گندم خام به‌جای نان و برنج سبز، خام به‌جای قرمه‌سبزی نام برده شود متهم به بی‌سلیقگی می‌شود.

پس از شروع دوران رنسانس در اروپا و تحولات صنعتی و علمی، مزه، رنگ و بوی غذا وجه غالب زندگی انسان برای تغذیه شد. این دیدگاه مثل همه چیزهای دیگر از غرب به دیگر کشورها سرایت کرد و بدون اینکه از ابعاد علمی و ضرر و زیان آن اطلاع داشته باشند تا همین اواخر قرن بیستم غیر از مزه، رنگ و بوی غذا چیز دیگری مطرح نبوده است. آن‌ها را می‌خورند بدون آن که بدانند در ترکیب آن‌ها چه موادی به‌کار رفته است. چقدر رنگ‌های مصنوعی و مواد شیمیایی را در شبانه‌روز می‌بلعند بدون این که بدانند چیست و چه فاجعه‌ای در بدنشان به‌وجود می‌آورد.

حیوان وقتی می‌چرد طبق غریزه‌ی خود فقط آن علفی را می‌خورد که برای وجودش لازم و

مفید است و به‌طورکلی از علف‌های زیان‌آور اجتناب می‌ورزد. ولی انسان دارای عقل که این غریزه از نوع حیوانی‌اش را از دست داده و بیشتر دچار لذت‌جویی ظاهری شده است هرچه را که تبلیغ کردند، در بشقابش می‌ریزد و می‌خورد تا شکمش پُر شود. تنها چیز مهم مزه و رنگ آن خواهد بود.

به‌عنوان مثال، کافی است از آن‌ها که روزی یک یا چند بطری نوشابه‌های الکلی می‌نوشند، پرسید در آن بطری چه ریخته‌اند که آن‌طور با ولع آن‌را می‌نوشند؟ خواهید دید که پاسخی برای سؤال شما ندارند.

یکی از بدنی‌های بزرگ مخصوصاً در ایران خودمان این است که مردم غذاهای خوب را غذای رنگین و خوشمزه می‌دانند. اگر اشخاصی هم پیدا شوند که بخواهند در حرارت ۴۰ درجه تابستان از خوردن خورشت حبیب بادمجان شانه خالی کنند و به‌غذای ساده‌ای مثلاً نان و پنیر و انگور یا ماست و خیار، بسازند؛ ترس شماتت مردم یا بر حسب عادت یا تن به لذت‌سپردن، نمی‌توانند. خورشت بادمجان را می‌خورند چند لیوان هم آب یخ روی آن می‌نوشند و بعد مانند نعش می‌خوابند. در صورتی که غذای ۱ کالری کمتر در آن گرمای طاقت‌فرسا به‌مراتب مناسب‌تر است.