



طلای سبز

مریم ببر حسین

www.ketab.ir

سرشناسه: بیرحسینی، مریم، ۱۳۳۷-

عنوان و نام پدیدآور: طلای سبز/مریم بیرحسینی.

مشخصات نشر: تهران: گلگشت، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۹۲۵-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: آشپزی گیاهخواران

موضوع: Vegetarian cooking

موضوع: خام گیاه‌خواری

موضوع: Raw food diet

رده بندی کنگره: TX۸۳۷

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳۶

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۰۰۵۶



انجمن تغذیه طبیعی

۰۹۱۹ ۴۶۹ ۴۲ ۵۷

www.iranrawvegan.com



طلای سبز

مؤلف: مریم بیرحسینی

تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: هشتم (چاپ اول در نشر گلگشت)

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۹-۲۵-۶

چرخى است كه مى‌تابد و بر اين دايره هر دم نفسى ... ديرترها عنايت بود اما بهره ما كم ... روزگارها گذرانديم و در پس هر مشقى ، تجربه‌اى آمد ، خودمان را بى‌ريا در معرض نهاديم و هر كس به فراخور چيزى بُرد و چيزى براى ما نهاد و خدايش هزاران بار شكر كه اين شيشه به مرور صيقل خورد و خورد تا بدين جا كه امروز ، تمام قَد در برابر شمايگان به احترام ايستاده‌ايم ... به پشتوانه مهر و مَهلتى كه او داد و تجربه‌اى كه از نکته سنجى شما به عنوان تجربه آموختيم ... اين كتاب كه نه ... اين برگ سبزي تنها ، در مقام اشتراك آنچه ما بيشتر آموختيم ... به جريره در آمده براى تو اى كه اندیشه‌اى دارى سلامت ، تنها در مقام اشتراك براى زندگى سالم و سلامت كه تو به لطف رحمت خداوندى آغاز نمودى ... و اين كتاب تمام تلاش ماست به مهمانى خانه تو ... باشد كه رهنمون باشد ...

مايم ببر حسيني

فهرست

لبنیات

۲۴		حامه
۲۴		رَس
۲۵		کره
۲۵		پنیر
۲۶		دوغ
۲۶		کشک
۲۷		ماست
۲۷		شیر
۲۸		کرم‌ها

سوپ

۳۰		سوپ ترنج
۳۱		سوپ گندم
۳۱		سوپ عدس
۳۲		سوپ سیب زمینی
۳۴		سوپ چلتوک
۳۵		سوپ ریواس
۳۶		سوپ پیاز
۳۷		سوپ خیار
۳۸		سوپ آب سبزی
۳۹		سوپ گوجه‌فرنگی
۴۰		سوپ گریپ‌فروت
۴۱		سوپ آب انار
۴۲		سوپ کرفس
۴۳		سوپ تند مکزیکی

۴۶ بورانی کلم سفید

۴۷ بورانی اسفناج

غذا

۵۰ میرزا قاسمی

۵۱ کشک بادمجان

۵۲ سالاد الویه

۵۳ املت گوجه فرنگی

۵۴ بیفتک

۵۵ نرگسی

۵۶ سمبوسه

۵۷ همبرگر

۵۸ ماست و خیار

خوراک

۶۰ خوراک جو

۶۱ خوراک کرم

۶۲ خوراک الا

۶۳ خوراک اهو

۶۴ خوراک تاملارا

۶۵ خوراک اسفناج

۶۶ خوراک اسپانیایی

۶۷ خوراک چینی

۶۸ خوراک آلو اسفناج

۶۸ خوراک ترب سفید

۶۹ خوراک هندوانه

۷۰ خوراک هویج

۷۰ خوراک کرفس

۷۱ خوراک چغندر

۷۱ خوراک بالسان

۷۲ خوراک یاقوت

۷۲ خوراک تربچه

۷۳ خوراک یرالماسی

۷۳ خوراک مارچوبه

۷۴ خوراک اکمان

۷۴ خوراک گل کلم

۷۵ خوراک کلم قمری

۷۵ خوراک کلم بروکلی

۷۶ خوراک آرسیتا

خوراک عدسی ۷۷

خوراک ایتالیا ۷۸

کیاب

کیاب ۸۰

کیاب لقمه ۸۱

کیاب ترکی ۸۲

طاس کیاب به و کدو حلوایی ۸۳

طاس کیاب هوپج ۸۴

طاس کیاب ۸۵

کال کیاب ۸۶

کتلت

کتلت ۸۸

کتلت سبزیجات ۸۹

کتلت موسی ۹۰

کوکو

کوکو سبزی ۹۲

کوکو تره‌بون ۹۳

کوکو پیاز ۹۴

کوفته

کوفته ۹۶

کوفته برنجی ۹۷

دلمه

دلمه کاهو ۱۰۰

دلمه بادمجان ۱۰۱

دلمه گوجه‌فرنگی ۱۰۲

دلمه فلفل سبز ۱۰۳

پلو

ماش پلو ۱۰۶

عدس پلو ۱۰۷

باقلا پلو ۱۰۸

پلو گوجه‌فرنگی ۱۰۹

حلیم

حلیم ۱۱۲

حلیم بادمجان ۱۱۳

خورشت

خورشت آلو یا گوجه درختی ۱۱۶

خورشت فسنجان ۱۱۷

۱۱۸	خورشت کدو
۱۱۹	خورشت قورمه سبزی
۱۲۰	خورشت قیمه
۱۲۱	خورشت به

آش

۱۲۴	آش کرفس
۱۲۵	آش ماش
۱۲۶	آش جو
۱۲۷	آش کشک
۱۲۸	آش رشته
۱۲۹	آش نخود

پوره

۱۳۲	پوره کلم قمری
۱۳۲	پوره سیب
۱۳۳	پوره هویج و سیب
۱۳۳	پوره آما
۱۳۴	پوره جعفر و سیب
۱۳۴	پوره لوبیا دسر

سالاد

۱۳۶	سالاد ژالان
۱۳۷	سالاد کاهو
۱۳۸	سالاد هامین
۱۳۹	سالاد فصل جوانه
۱۴۰	سالاد پامادور
۱۴۱	سالاد پیاز
۱۴۲	سالاد هویج
۱۴۳	سالاد گوجه فرنگی
۱۴۴	سالاد خامه‌ای
۱۴۵	سالاد رشته‌ای
۱۴۶	سالاد اسفناج
۱۴۷	سالاد کلم بروکلی
۱۴۸	سالاد آدان
۱۴۹	سالاد کاسماکا
۱۵۰	سالاد کلم
۱۵۱	سالاد کرفس
۱۵۲	سالاد کلم و شاهی
۱۵۳	سالاد آلتان
۱۵۴	سالاد گل کلم

۱۵۵	سلاط جوانه و چغندر
۱۵۶	سلاط جوانه شيدر
۱۵۷	سلاط جوانه ماش
۱۵۸	سلاط جوانه عدس
۱۵۹	سلاط جوانه يونجه
۱۶۰	سلاط جوانه نخود
۱۶۱	سلاط نخود فرنگي
۱۶۲	سلاط آران
۱۶۳	سلاط تاي سيز
۱۶۴	سلاط تابستانه
۱۶۵	سلاط پايزه
۱۶۶	سلاط مارچوبه
۱۶۷	سلاط كنگر
۱۶۸	سلاط ربواس
۱۶۹	سلاط تارا
۱۷۰	سلاط رتيش
۱۷۱	سلاط كم برگ
۱۷۲	سلاط قارج
۱۷۳	سلاط ميوه
۱۷۴	سلاط تايمار
۱۷۵	سلاط هاوايي

سس

۱۷۸	سس خردل
۱۷۸	سس پرتقال
۱۷۹	سس نارदानا
۱۷۹	سس سوياء
۱۸۰	سس شاهي
۱۸۰	سس ترنج
۱۸۱	سس التينيار
۱۸۲	سس التين
۱۸۳	سس هندي
۱۸۳	سس زرشك
۱۸۴	سس نعناع
۱۸۴	سس آب غوره
۱۸۵	سس ماژين
۱۸۵	سس پودينه
۱۸۶	سس گوجه فرنگي
۱۸۶	سس نخود

۱۸۷	سس پینار
۱۸۷	سس گردو
۱۸۸	سس اوماچ
۱۸۸	سس سیر
۱۸۹	سس تومافان
۱۸۹	سس چیلی
۱۹۰	سس خامه‌ای
۱۹۰	سس اوزبال
۱۹۱	سس پیازچه
۱۹۱	سس آب انگور
۱۹۲	سس آوو کادو
۱۹۳	سس انداچ
۱۹۳	سس غسل
۱۹۴	سس اسلیم
۱۹۵	سس سیب
۱۹۵	سس شربت
۱۹۶	سس رخا
۱۹۶	سس استرث

نان

۱۹۸	نان
۱۹۸	نان شیر
۱۹۹	نان قندی
۱۹۹	نان لواش
۲۰۰	نان کنجدی
۲۰۰	نان سیب

حلوا

۲۰۲	حلوی مخصوص
۲۰۲	حلوی پسته برنجی
۲۰۳	حلوی برنجی
۲۰۳	حلوا ارده
۲۰۴	حلوی جوانه گندم
۲۰۴	حلوی هندی

شیرینی

۲۰۶	شیرینی کنجدی
۲۰۷	شیرینی نان خامه‌ای
۲۰۸	شیرینی نارگیلی
۲۰۹	شیرینی گل قند
۲۱۰	شیرینی خرمایی

۲۶۸ بستنی کنجدی

۲۷۰ نوشیدنی دینا

۲۷۰ نوشیدنی فوکا

۲۷۱ نوشیدنی پالیز

۲۷۱ نوشیدنی پاپاسا

۲۷۲ نوشیدنی هلیله

۲۷۲ نوشیدنی چیترا

۲۷۳ نوشیدنی آبیش

۲۷۳ نوشیدنی راتین

۲۷۴ نوشیدنی میراسکا

۲۷۴ نوشیدنی آنوش

۲۷۵ نوشیدنی سکنجبین

۲۷۵ نوشیدنی ریوند

۲۷۶ نوشیدنی ششاد

۲۷۶ نوشیدنی بی

۲۷۷ نوشیدنی ابرا

۲۷۷ نوشیدنی شلیر

۲۷۸ نوشیدنی آلتان

۲۷۸ نوشیدنی رامک

۲۷۹ نوشیدنی آب انگور

۲۷۹ نوشیدنی سیب

۲۸۰ نوشیدنی بوژان

۲۸۰ نوشیدنی فوگان

۲۸۱ نوشیدنی هلو

۲۸۱ نوشیدنی سمننا

۲۸۱ نوشیدنی آب پرتقال (سایر مرکبات)

۲۸۲ نوشیدنی دلوجه

۲۸۳ نوشیدنی افاقیا

۲۸۳ نوشیدنی هامین

۲۸۴ نوشیدنی درمنه

۲۸۴ نوشیدنی ترنج

۲۸۵ نوشیدنی پادینه

۲۸۵ نوشیدنی طالبی

۲۸۶ نوشیدنی هویج

۲۸۶ شیر موز

۲۸۶ شیر هویج

شریت

۲۸۹	شریت تمیر هندی
۲۸۹	شریت بهار نارنج
۲۹۰	شریت تخم شربتی
۲۹۰	شریت خاکشیر
۲۹۱	شریت عسل
۲۹۱	شریت رازیانه
۲۹۲	شریت زنیان
۲۹۲	شریت زرشک
۲۹۳	شریت ثعلب
۲۹۳	شریت بنفشه
۲۹۴	شریت عناب
۲۹۴	شریت شلغم
۲۹۵	شریت شنبلیله
۲۹۵	شریت زیره سیاه
۲۹۶	شریت سیاه دانه
۲۹۶	شریت اسنی
۲۹۷	شریت سنبل
۲۹۷	شریت زعفران
۲۹۸	شریت گل سرخ
۲۹۸	شریت همیشه بهار
۲۹۹	شریت نسترن
۲۹۹	طرز تهیه سکنجبین

کوکتیل

۳۰۲	کوکتیل گوجه فرنگی
۳۰۲	کوکتیل آذنیس
۳۰۳	کوکتیل موز
۳۰۳	کوکتیل سیب
۳۰۴	کوکتیل پرتقال و سیب
۳۰۴	کوکتیل گریپ فروت
۳۰۵	کوکتیل طالبی
۳۰۵	کوکتیل هویج

چاشنی

۳۰۸	رب گوجه فرنگی
۳۰۸	ترشیجات
۳۰۸	گرد غوره

