

# آشپزی گیاهی

تألیف و گردآوری:  
آوات صلواتی

۲

انتشارات ذهن زیبا

صلواتی، آوات

آشپزی گیاهی: تالیف و گردآوری: آوات صلواتی

تهران: ذهن زیبا ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۷۴۱ - ۲ - ۷

رده بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۱۵ آص/ TX۸۳۷/

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵۶۳۶

کتابخانه ملی: ۳۵۸۴۴۶۱

آشپزی گیاهی

تالیف و گردآوری: آوات، صلواتی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان فرجام

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

## «فهرست»

|    |                                            |
|----|--------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه:                                     |
| ۹  | سبزیجات، خواص، هماهنگی با دوشاها           |
| ۲۳ | چند توصیه برای آشپزی با سبزیجات            |
| ۲۷ | نمودار استفاده از سبزیجات برای سه نوع دوشا |
| ۲۹ | سوپ ها                                     |
| ۳۰ | آب سبزیجات                                 |
| ۳۱ | سوپ سیب زمینی                              |
| ۳۲ | سوپ سبزیجات فرانسوی                        |
| ۳۳ | سوپ بادمجان و لوبیا                        |
| ۳۴ | سوپ آبلیمو و کلمپای                        |
| ۳۶ | سوپ بلندی                                  |
| ۳۷ | سوپ مازچویه                                |
| ۳۹ | سوپ جعفری و روغن                           |
| ۴۱ | سوپ دلمه و روغن                            |
| ۴۲ | سوپ جعفری و خیار                           |
| ۴۳ | سوپ ترشک                                   |
| ۴۴ | سوپ گوجه فرنگی                             |
| ۴۵ | سوپ سبزیجات سرد                            |
| ۴۷ | خوراکها - خورش ها - کاری                   |
| ۴۸ | خوراک اسفناج ، گوجه فرنگی و بادمجان        |
| ۵۰ | گولاش سبزیجات مجارستانی                    |
| ۵۲ | خوراک سبزیجات فرانسوی                      |
| ۵۳ | کاری سیب - زمینی بادمجان                   |
| ۵۴ | پاته بادمجان                               |
| ۵۵ | خوراک لوبیا سبز به سبک یونانی              |
| ۵۶ | کاری لوبیا سبز                             |
| ۵۷ | خوراک کلم برگ                              |
| ۵۸ | خوراک سبزیجات هند جنوبی                    |
| ۵۹ | خوراک اسفناج مدیترانه ای                   |
| ۶۰ | کاری بامیه                                 |
| ۶۱ | بلغور ذرت و بامیه آمریکایی                 |
| ۶۲ | خوراک کاسنی بلژیکی                         |
| ۶۳ | خوراک سبزیجات اندونزی                      |
| ۶۴ | استروگانوف گیاهی                           |
| ۶۵ | خوراک مازچویه هندی                         |
| ۶۷ | دلمه گوجه فرنگی فرانسوی                    |
| ۶۹ | کوفته سبزیجات هندی                         |
| ۷۱ | دلمه فلفل با بادمجان سیسلی                 |
| ۷۳ | کاری سبزیجات تایلندی                       |
| ۷۵ | خوراک بامیه                                |
| ۷۶ | سنبوسه سیب زمینی انگلیسی                   |
| ۷۷ | گراتن سبزیجات                              |
| ۷۹ | خوراک چینی                                 |
| ۸۱ | غلات و حبوبات                              |
| ۸۲ | نمودار تاثیر غلات و حبوبات                 |
| ۸۳ | پلوها                                      |
| ۸۴ | پلو ایرانی                                 |
| ۸۶ | پیلادو                                     |
| ۸۷ | پلو سرخ شده چینی                           |
| ۸۸ | پلو لیمو ترش                               |

|     |                                   |
|-----|-----------------------------------|
| ۸۹  | پلو زرد                           |
| ۹۰  | پلو رنگین کمان                    |
| ۹۲  | پلو سبزیجات اسپانیایی             |
| ۹۴  | پلوی سبزیجات معطر                 |
| ۹۶  | پلوی ایتالیایی                    |
| ۹۸  | پلو برنجی                         |
| ۱۰۱ | ماکارونی ها                       |
| ۱۰۴ | ماکارونی بهاری برای کافا          |
| ۱۰۵ | ماکارونی تابستانی برای پیتا       |
| ۱۰۶ | ماکارونی زمستانی و آنا            |
| ۱۰۷ | فته جینی با اسانس لیمو            |
| ۱۰۸ | خراک ماکارونی با سبزیجات و پنیر   |
| ۱۰۹ | ماکارونی و اسفناج                 |
| ۱۱۰ | ماکارونی به سبک لهستانی           |
| ۱۱۱ | اسفناج با سس گوجه فرنگی           |
| ۱۱۲ | ماکارونی با سس ریحان              |
| ۱۱۳ | لازانیای گیاهی                    |
| ۱۱۵ | خوراک های ترکی - سبزیجات و حبوبات |
| ۱۱۶ | کوکوی گندم                        |
| ۱۱۷ | کوفته لوبیا سبز و پنیر            |
| ۱۱۹ | املت گوجه فرنگی                   |
| ۱۲۰ | خوراک لوبیا و پنیر ذرت            |
| ۱۲۱ | برگر بادام زمینی                  |
| ۱۲۲ | تاکو (سالاد لوبیای مکزیکی)        |
| ۱۲۴ | کاری نخود                         |
| ۱۲۶ | چیلی گیاهی                        |
| ۱۲۷ | چاندال با سبب زمینی               |
| ۱۲۹ | سالادها                           |
| ۱۳۱ | سالاد بادمجان تاباندی             |
| ۱۳۲ | سالاد مدیترانه ای                 |
| ۱۳۳ | سالاد نان ایتالیایی               |
| ۱۳۴ | سالاد یونانی                      |
| ۱۳۶ | سالاد وایدیا                      |
| ۱۳۷ | سالاد سبزیجات فرانسوی             |
| ۱۳۸ | سالاد تربچه و کنگر                |
| ۱۳۹ | سالاد سبب زمینی هند شمالی         |
| ۱۴۰ | سالاد کلم برگ سیبیلی              |
| ۱۴۱ | سالاد ایتالیایی                   |
| ۱۴۳ | سالاد کاکیک ارمنستان              |
| ۱۴۴ | سالاد سبزیجات یونانی              |
| ۱۴۵ | سالاد رنگین سبزیجات               |
| ۱۴۶ | سالاد هویج و خرم                  |
| ۱۴۷ | سالاد فتوجینی                     |
| ۱۴۹ | سس ها                             |
| ۱۶۹ | نان ها                            |
| ۱۹۱ | نوشیدنی ها                        |
| ۲۰۳ | ادویه ها                          |
| ۲۱۷ | پادزهر غذاها                      |
| ۲۲۱ | طرز تهیه گی                       |
| ۲۲۷ | مزه های ششگانه در آیورودا         |
| ۲۲۹ | رژیم غذایی                        |
| ۲۳۵ | ایورودا و درمان                   |
| ۲۳۹ | منابع                             |

## مقدمه:

ریشه‌ی طب آیورودا را باید در هزاره‌های باستانی در مشرق زمین جستجو کرد. اما اکنون بسیاری از فلاسفه و اندیشمندان، از دانش کهن آن بهره‌های فراوان برده‌اند.

در آیورودا ساختار بدنی هر فرد متشکل از ۳ دوشا «طبع» است. بر اساس این نگرش اولین شرط لازم برای درمان خود و دیگران، داشتن شناختی روشن از ۳ دوشای:

– واتا

– پیتا

– کافا است.

این ۳ دوشا، عوامل اداره‌کننده بدن را تشکیل می‌دهند یا کنترل‌کننده‌های هر یک از ابعاد هستی می‌باشند. واژه‌ی «اتما» که به معنی ناخالصی است، دوشاها علاوه بر کنترل وظایف اصلی همای اعضای و سیستم‌های بدن دارای گرایش‌ها و ویژگی‌های خاصی هستند. این ویژگی‌ها را می‌توان در محیط، غذا، اجسام مادی و شرایط مشخص نمود.

۳ دوشا کیفیات خود را در خصیصه‌های ذهنی و جسمی خاص و قابل تشخیص در درون هر فرد به نمایش می‌گذارند. دانستن اینکه کدام دوشا در یک شخص نمایان‌تر است، برنامه‌ریزی روانی- فیزیولوژیکی و شخصیتی فرد را به ما می‌دهد. و اینکه او بیشتر، آمادگی دچار شدن به کدام بیماری‌ها را دارد. اکثر افراد دارای یک دوشا و یا ترکیبی از ۲ دوشای غالب هستند. در تعداد کمی از افراد، میزان هر ۳ دوشا تقریباً برابر است.

♦ **واتا:** متحرک، سریع، سبک، سرد، زمخت و خشک است. هر چیزی

با این خصوصیات نمایانگر حضور واتا می‌باشد:

باد سرد و خشک، تماشای فیلمی مهیج که اضطراب را برانگیزد.

♦ **پیتا:** داغ، تیز و قاطع، سبک و اندکی چرب است.

هر چیزی با این خصوصیات نمایانگر حضور پیتا می‌باشد:

افتاب سرزهر تابستان، صدای گوشخراش شیپور، همه نمایانگر حضور

پیتا هستند.

♦ **کافا:** سنگین، چرب، آهسته، جامد و کند است.

هر چیزی با این خصوصیات نمایانگر حضور کافا می‌باشد:

بستنی، راه رفتن زود، خواب نیمروزی.

از آنجا که صحبت پیربوز این طالب، نیاز به بررسی موشکافانه دارد،

و این کتاب در مورد آشپزی گیاهی می‌باشد، برای اطلاع بیشتر به

کتاب‌هایی که در این زمینه وجود دارد مراجعه نمایید.

برای افراد با حساسیت‌های غذایی، پیرو، از یک برنامه‌ی آيورودايي

گياهي، كمك مي‌كند تا نسبت به غذاهايي كه به آن حساسيت دارند

انعطاف بيشتري داشته باشند. غذاهاي گياهي ممكن است ساختاري

متفاوت از آن چه كه شما به آن عادت داريد، داشته باشند اما به دليل

داشتن ارزش غذايي و درماني فراوان، ارزش اين را دارند كه

دستورالعمل‌هاي تكراري و آن چه را كه به آن عادت كرده‌ايد « مانند

مصرف گوشت و... » كنار بگذاريد. در تهيه‌ي اين كتاب تلاش شده است،

از دستور طبخ غذاهايي استفاده شود كه با ذائقه و فرهنگ سنتي ما

تناسب داشته باشد.