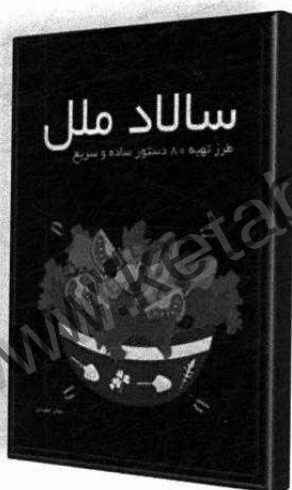


سالاد ملل

« طرز تهیه ۸۰ دستور ساده و سریع »

Salad of the nations

How to make 80 simple and quick recipes



مؤلف

سحر مفیدی

سرشناسه	مفیدی، سحر، ۱۳۶۹ Mofidi, Sahar
عنوان و نام پدیدآور	سالاد ملل؛ طرز تهیه ۸۰ دستور ساده و سریع = /Salads of the nations/ مولف، سحر مفیدی؛ ویراستار علمی زهرا نجفی کوره ورق
مشخصات نشر	تهران : انتشارات بانژ، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص: مصور(رنگی)
شابک	978-622-96601-3-3
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	سالادها
موضوع	Salads
شناسه افزوده	نجفی کوره ورق، زهرا، ویراستار
شناسه افزوده	Najafi korehvaragh, Zahra
رده بندی کنگره	TX۸۰۷
رده بندی دیویی	۶۴۱/۸۳
شماره کتابشناسی ملی	۸۶۵۴۲۳۰
وضعیت رکورد	فیبا

عنوان : سالاد ملل « طرز تهیه ۸۰ دستور ساده و سریع »

مولف : سحر مفیدی

ناشر : انتشارات بانژ

ویراستار علمی : زهرا نجفی کوره ورق

تیراژ : ۵۰ نسخه

نوبت چاپ : اول

امور گرافیکی : سحر مفیدی

چاپ و صحافی : سام

قیمت : ۱,۵۰۰,۰۰۰ ریال

کلیه ی حقوق این اثر قبل و پس از چاپ برای مولفان محفوظ می باشد

دفتر مرکزی انتشارات : خیابان انقلاب - روبروی درب اصلی دانشگاه تهران - خیابان فخر رازی - کوچه نیکپور

پلاک ۳ - واحد ۲ - ۶۶۱۷۴۸۵۹

مراکز پخش :

فروشگاه سیمای دانش : ۶۶۴۶۰۵۴۵

کتابفروشی عصر دانش : ۶۶۴۹۳۷۰۱

پخش سیمای دانش : ۶۶۹۶۶۱۱۴ - ۶۶۹۶۶۱۱۵

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۸.....	سالاد کلم قرمز ، کینوا و آووکادو با پستو بادام زمینی
۱۰.....	سالاد سبز با سس عسل ادویه ای
۱۲.....	سالاد سبزیجات کبابی با سس سبز چیمپچوری
۱۴.....	سالاد پرتقال با هویج
۱۶.....	سالاد سبز با گلابی و انار
۱۸.....	سالاد انبه با بادام زمینی
۲۰.....	سالاد سیب زمینی و ذرت
۲۲.....	سالاد بهاری با سس سیر
۲۴.....	سالاد سبز با تخم مرغ
۲۶.....	سالاد خیار کنجدی
۲۸.....	سالاد والدورف
۳۰.....	سالاد فتوش
۳۲.....	سالاد مرغ
۳۴.....	سالاد کوسکوس (بلغور)
۳۶.....	سالاد کلم قرمز
۳۸.....	سالاد مرغ و کینوا
۴۰.....	سالاد بنفش
۴۲.....	سالاد سیب
۴۴.....	سالاد خامه ای

- ۴۶ سالاد کلم با مرغ و انجیر
- ۴۸ سالاد سیب زمینی با سس سبزیجات خامه ای
- ۵۰ سالاد سیب زمینی تنوری
- ۵۲ سالاد نارنگی پاییزی
- ۵۴ سالاد اسفناج و عدس
- ۵۶ سالاد سیب زمینی و فتا با سس ارده
- ۵۸ سالاد مرغ و هالومی
- ۶۰ سالاد بادمجان و نخود کریسپی
- ۶۲ سالاد مرغ تند و گل کلم
- ۶۴ سالاد رشته برنجی و میگو
- ۶۶ سالاد کدو حلوائی و گندم
- ۶۸ سالاد سالمون دودی و نخود
- ۷۰ سالاد کلم سبز خامه ای
- ۷۲ سالاد تبوله
- ۷۴ سالاد تبوله باقالی سبز
- ۷۶ سالاد لیونز فرانسوی
- ۷۸ سالاد پانزائلا قارچ
- ۸۰ سالاد اسفناج و بادام هندی
- ۸۲ سالاد کاهو با سس گردو
- ۸۴ سالاد مرغ و لوبیا سبز
- ۸۶ سالاد یونانی

۸۸	 سالاد ساردین و سبزیجات مدیترانه ای
۹۰	 سالاد هوموس ، چغندر و آووکادو
۹۲	 سالاد کلم آسیایی
۹۴	 سالاد کلم بروکلی
۹۶	 سالاد کلم پیچ
۹۸	 سالاد ماکارونی مدیترانه ای
۱۰۰	 سالاد ماکارونی اورزو
۱۰۲	 سالاد پاستا بروکلی با سس ارده لیمویی
۱۰۴	 سالاد کوسکوس گوجه فرنگی گیلاسی
۱۰۶	 سالاد نودل با سس کنجد
۱۰۸	 سالاد تاکو
۱۱۰	 سالاد کلم با سس هویج
۱۱۲	 سالاد یونانی
۱۱۴	 سالاد هندوانه
۱۱۶	 سالاد ایتالیایی کاپری
۱۱۸	 سالاد ذرت مکزیکی
۱۲۰	 سالاد بادمجان و انار
۱۲۲	 سالاد کلم بروکسل
۱۲۴	 سالاد چغندر با سس بالزامیک
۱۲۶	 سالاد نخود ساده
۱۲۸	 سالاد ذرت کلاسیک

مقدمه

در دنیای امروز مردم به خوردن غذاهای مختلف و متنوع اهمیت زیادی می‌دهند. در هر کشوری مردم دوست دارند با فرهنگ غذایی کشورهای دیگر آشنا شده و غذاهای آن‌ها را امتحان کنند. این تنوع تنها به معنای ورود غذاهای ملل دیگر به هر کشوری نیست. بلکه تغییرات خاص و گاهی کوچک در غذاهای محلی هر کشور نیز می‌تواند این تنوع را برای مردم ایجاد کند. از این روی، تاثیر رژیم غذایی بر سلامت غیرقابل انکار است و امروزه در جهان پذیرفته شده است که سبزیجات از اجزای ضروری یک رژیم غذایی می‌باشند. سالاد با حداقل فراوری، بیشترین درخواست را در میان محصولات دارد زیرا ارزش تغذیه‌ای بالایی را در عین حفظ طراوت خود فراهم می‌آورد. به همین دلیل تقاضا برای سبزیجات تازه و حداقل فرایند شده متجر به افزایش محصولات آماده به خوردن یا آماده به مصرف شده است.

سالادها یکی از مهیج‌ترین و خوشمزه‌ترین گزینه‌های غذایی هستند که می‌توان آن‌ها را به عنوان پیش غذا، همراه با غذای اصلی یا به عنوان غذای اصلی سرو کرد. زیرا در عین سالم و کم کالری بودن، دارای ارزش غذایی بالایی هستند. برای درست کردن سالاد محدودیتی در انتخاب مواد غذایی نیست و می‌توان از انواع سبزیجات، غلات، حبوبات و میوه‌ها استفاده کرد. و با افزودن منابع پروتئینی مانند گوشت، مرغ، حبوبات و همچنین لبنیات می‌توان ارزش غذایی سالاد را بالا برد و آن را تبدیل به یک غذای کامل کرد. به این ترتیب، شما حتی می‌توانید برای مزه‌دار کردن سالادها از انواع چاشنی‌ها و سس‌های مختلف استفاده کنید، که این خود بر جذابیت ظاهری و خوشمزه‌گی آن تاثیر بسزایی دارد. کاهو بعنوان یکی از اجزای اصلی اکثر سالادها، سبزی باستانی می‌باشد که از ۴۵۰۰ سال قبل از میلاد در حوضه مدیترانه کشت می‌شده است. کاهو ملکه گیاهان سالادی است که نام آن در بیشتر مناطق دنیا با سالاد همراه می‌باشد. کاهو سرشار از فیبر بوده که مصرف آن دستگاه گوارش را تنظیم و خطر ابتلاء به سرطان روده را کاهش می‌دهد علاوه بر این کاهو، سبزی ایی غنی از آنتی اکسیدان های طبیعی است. با وجود اینکه تهیه سالاد ساده به نظر می‌رسد اما برای اینکه جذاب، خوشمزه و چشمگیر باشد. استفاده از مواد اولیه‌ی تازه و با کیفیت، در کنار تکنیک‌هایی مانند مزه‌دار کردن، مرییت کردن، سس و چاشنی‌های گوناگون، چیدمان طعم‌ها و رنگ‌ها در کنار هم بر جذابیت ظاهری و خوشمزه‌گی آن می‌افزاید.

در این کتاب سعی بر این شده که ۸۰ مدل از انواع سالادهای دنیا در کنار چاشنی‌های مختص به هر کدام، برای کسانی که دوست دارند در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند و در عین حال، طعم‌های خاص رو در زندگی خود تجربه کنند، نوشته شده است. آشپزی یک فلسفه است نه یک دستور پخت، این نحوه‌ی ترکیب طعم‌هاست که این فلسفه را ایجاد می‌کند.