



کتاب جامع

www.ketab.ir

تألیف:

مهندس شهرام مقصودی

نشر آقای کتاب

۱۴۰۰

سرشناسه	: مقصودی، شهرام، ۱۳۵۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: کتاب جامع سالاد/ تالیف شهرام مقصودی.
مشخصات نشر	: تهران: آقای کتاب، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۵ ص.
شابک	: 978-622-217-202-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۴۴] - ۱۴۵.
موضوع	: سالادها
موضوع	: Salads
رده بندی کنگره	: TX۸۰۷
رده بندی دیویی	: ۸۳/۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۹۷۷۷۶
وضعیت رکورد	: فیپا

www.ketab.ir

ناشر	: آقای کتاب
عنوان	: کتاب جامع سالاد
مؤلف	: مهندس شهرام مقصودی
نوبت چاپ	: اول / ۱۴۰۰
تیراژ	: ۱۰۰ جلد
قیمت	: ۲۰ هزار تومان
شابک	: 978-622-217-202-2

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر یا مؤلف، نشر یا پخش کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به ناشر می باشد.

آدرس نشر و محل توزیع: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خ وحید نظری، بن بست بختیاری، پلاک ۷، واحد ۱

تلفن و دورنگار: ۶۶۱۷۶۸۹۱

ایمیل: Info@aghayeketab.com

سایت: www.aghayeketab.ir

"مسئولیت صحت مطالب کتاب با مؤلف می باشد."

فهرست مطالب

۲۵.....	سالاد مغز آفتابگردان با کدو و زیتون.....	۶.....	پیشگفتار.....
۲۷.....	فصل سوم سالاد حبوبات و غلات.....	۹.....	فصل اول میانی سالاد.....
۲۷.....	سالاد لوبیاچیتی.....	۹.....	مقدمه.....
۲۷.....	سالاد کینوا با قارچ و لوبیا چیتی.....	۹.....	تاریخچه.....
۲۸.....	سالاد لوبیا چشم بلبلی.....	۹.....	سالاد چیست؟.....
۲۸.....	سالاد لوبیا با زیتون.....	۹.....	انواع سالاد.....
۲۸.....	سالاد لوبیایی ایتالیایی.....	۹.....	سالادهای رایج در دنیا.....
۲۹.....	سالاد باقلا.....	۹.....	آرایش سالاد.....
۲۹.....	سالاد نخود فلفلی.....	۹.....	طبقه‌بندی سالادها.....
۳۰.....	سالاد مدیترانه‌ای.....	۱۰.....	طبقه‌بندی سالادها بر اساس نحوه سرو.....
۳۰.....	سالاد یونانی با کدوسبز.....	۱۰.....	سالاد پیش غذا.....
۳۰.....	سالاد لبنانی با بلغور.....	۱۰.....	سالاد به عنوان غذای اصلی.....
۳۱.....	سالاد یونانی بلغور و پنیر.....	۱۱.....	سالاد همراه غذا (پاسفرهای).....
۳۱.....	سالاد ژاردین بر (فرانسوی).....	۱۱.....	سالادهای پس از غذا.....
۳۲.....	سالاد دال عدس با سس زیره.....	۱۱.....	سالادهای دسر.....
۳۲.....	سالاد عدس.....	۱۱.....	فوت و فن‌های تهیه یک سالاد خوب.....
۳۳.....	سالاد ذرت.....	۱۳.....	راز سالاد خوشمزه.....
۳۳.....	سالاد ایرانی عدس و جوانه با خیار.....	۱۳.....	راز سالاد الویه خوشمزه.....
۳۳.....	سالاد تبوله لبنانی.....	۱۴.....	اصول تازه نگه داشتن سالاد.....
۳۴.....	سالاد بلغور با سبزیجات و نخود.....	۱۴.....	نکات حفظ تازگی و تردی کاهو.....
۳۵.....	سالاد کینوا با سبزیجات.....	۱۵.....	برخی سالادهای معروف.....
۳۵.....	سالاد برنج.....	۱۵.....	سالاد تبوله.....
۳۵.....	سالاد فتوش لبنانی.....	۱۵.....	سالاد الویه.....
۳۷.....	فصل چهارم سالادهای پنیری.....	۱۵.....	سالاد تخم‌مرغ.....
۳۷.....	سالاد کدو و پنیر کبابی.....	۱۵.....	سالاد سزار.....
۳۷.....	سالاد پنیر و کدو.....	۱۶.....	سالاد شویشکای بلغاری.....
۳۷.....	سالاد یونانی پنیر.....	۱۶.....	سالاد شیرازی.....
۳۸.....	سالاد ترکیه‌ای.....	۱۶.....	سالاد کرفس.....
۳۸.....	سالاد پلومن.....	۱۶.....	سالاد مرغ.....
۳۹.....	سالاد بلوچیز.....	۱۶.....	سالاد میوه.....
۳۹.....	سالاد یونانی.....	۱۶.....	سالاد آسینان.....
۴۰.....	سالاد کاپریس.....	۱۷.....	سالاد سیب‌زمینی.....
۴۰.....	سالاد کاپریس ایتالیایی.....	۱۸.....	سالاد لوبیا.....
۴۰.....	سالاد اندونزی.....	۱۸.....	سالاد هویج.....
۴۱.....	سالاد اندونزی با نان تست.....	۱۸.....	سالاد هفت‌لایه.....
۴۱.....	سالاد پانزائلا با نان تست.....	۱۹.....	سالاد کلم.....
۴۱.....	سالاد پانزائلا توت‌فرنگی با نان تست.....	۱۹.....	سالاد کاپرزه.....
۴۲.....	نان پفکی کنار سالاد.....	۱۹.....	سالاد نام‌تک.....
۴۲.....	سالاد پنیر.....	۱۹.....	برخی سالادهای ملل.....
۴۳.....	سالاد پنیر پخته.....	۲۳.....	فصل دوم سالادهای آجیلی.....
۴۳.....	سالاد پنیری با لوبیاسبز و انجیر.....	۲۳.....	سالاد گردو.....
۴۴.....	سالاد پنیری یونانی با روغن زیتون و سبزیجات.....	۲۳.....	سالاد گردو و جو پرک.....
۴۴.....	سالاد پنیری ایتالیایی با سس سبز مخصوص.....	۲۴.....	سالاد بادام زمینی.....
۴۵.....	سالاد پنیری هندوانه با زیتون سیاه.....	۲۴.....	سالاد بادام زمینی لاکچری.....
۴۵.....	سالاد پنیری مطبق.....	۲۴.....	سالاد اروپایی با مغزهای گیاهی.....
۴۵.....	سالاد پنیر و سبزی.....	۲۵.....	سالاد گردو و سبزیجات.....
۴۶.....	سالاد پنیر کبابی با سبزیجات کبابی.....	۲۵.....	سالاد بادام زمینی.....

پیشگفتار

دنیای رنگارنگ سالادها از نظر تنوع بی انتها است. این خوردنی خوش رنگ و لعاب و لذیذ به شکل های مختلفی سرو می شود؛ گاهی به عنوان پیش غذا یا یک وعده ی غذایی مقوی و گاهی هم به عنوان یک میان وعده ی سبک. از شرق تا غرب، با پرتعدادترین سالادهای کشورهای مختلف دنیا آشنا شوید.

تا همین چند سال پیش اغلب ما فکر می کردیم سالاد دو نوع است؛ یکی سالاد فصل، دیگری سالاد گوجه و خیار یا همان سالاد شیرازی خودمان که یا آن را با غذا می خوردیم یا آنکه اگر می خواستیم خیلی کلاس بگذاریم اول سالاد می خوردیم بعد غذا. غافل از اینکه اگر اغراق نکنیم سالاد هزار و یک مدل دارد که خیلی آنها را به عنوان غذا می خورند. سالادهای پیشنهادی این کتاب اغلب همین ویژگی را دارند. در واقع کتاب جامع سالاد، یک کتاب آشپزی کامل است که از آن برای تهیه هر وعده غذایی می توانید استفاده نمایید.

بعضی وقت ها می توان با مواد لازم یک سالاد معروف یک سالاد جالب و جدید درست کرد. گاهی می توان از اصل و اساس، ساختمان یک سالاد را به هم ریخت و یک سالاد دیگر کشف کرد. عصر، عصر پیشرفت و تغییر است. دیگر باید از سالادهای تکراری و شام های همیشگی دست کشید و طرحی نو برانداخت. مثلاً می توانید سالاد ماکارونی خوشمزه و پرتعداد را یک شکل دیگر درست کنید... اگر اهل تغییر و خلاقیت هستید با این کتاب تخصصی سالاد همراه باشید.

این روزها بعضی سالادها را می توان جایگزین وعده اصلی کرد، مخصوصاً برای شام، اگر به جای یک غذای چرب و چیلی یک بشقاب سالاد بخورید، مطمئناً برای سلامتی تان بهتر است. اغلب سالادها گیاهی و سلامتی بخش هستند. مصرف روزانه سالاد فوایدی مانند کاهش وزن و سلامت دستگاه گوارش دارد و باعث ایجاد حس شادابی و سرزندگی در افراد می شود. شاید بعضی از ما بیشتر از اینکه به سالاد به چشم یک پیش غذای خوشمزه نگاه کنیم آن را یک غذای رژیمی می دانیم و جایگزین غذای اصلی می کنیم. درست به کار شوید و سالادهای زیبا و متفاوت خلق کنید.

سالادهای خوشمزه و خلاقانه زیادی در دنیا درست می شود که فقط محدود به چند برگ کاهو و تکه های خیار نیستند و حتی تعدادی از آنها از غذاهای اصلی سر میز هم خوشمزه تر هستند و ممکن است اگر جلوی خودتان را نگیرید آنقدر از آنها بخورید که دیگر جایی برای غذای اصلی باقی نماند! اینکه بدانید معروف ترین و خوشمزه ترین سالاد هر کشور چه جوری درست می شود شاید برایتان جالب باشد پس تا انتهای این کتاب همراه من باشید چون می خواهیم فوت و فن تهیه پرتعدادترین سالادهای هر کشور را برایتان بیان کنیم.

اگر این روزها سری به انواع رستوران های لوکس بزنید می بینید که گاه تنوع و قیمت سالاد از غذای اصلی بیشتر است. در تهیه سالاد تنوع زیادی وجود دارد و شما می توانید با کمی خلاقیت خوشمزه ترین سالادها را درست کنید. مزیت درست کردن سالاد این است که زمان کمتری برایش صرف می کنید و همچنین برای سلامتی خود نیز ارزش زیادی قائل شده اید. شاید خوردن سالادهای تکراری برایتان خسته کننده شده باشد پس کتاب جامع سالاد را تا انتها بخوانید تا با طرز تهیه انواع سالاد متفاوت و خوش طعم آشنا شوید که به راحتی تهیه می شود.

در کتاب حاضر برای نخستین بار اصول و مبانی و تمام فوت و فن های تهیه انواع سالاد، بصورت کاملاً علمی و آکادمیک، با زبان ساده در ۱۶ فصل، شرح داده شده است:

- مبانی سالاد

- سالادهای آجیلی

- سالاد حبوبات و غلات

- سالادهای پنیری

- سالادهای سیب زمینی

- سالادهای سزار

- سالادهای ماکارونی