



۳۶۵ روز

همگام با

غذاهای گیاهی ایرانی

نویسندگان : رسول حیدری دکتر محمد دریایی

تعداد صفحات : ۶۰۰ صفحه

موضوع : پزشکی سنتی - رژیم غذایی درمانی

تا آنجا که میتوانید با غذاهای سالم خود را درمان کنید و با داروها خود را درمان نکنید . حکیم زکریای رازی

غذای شما دواي شماست دواي شما غذای شماست

حکیم شیخ الرییس ابوعلی سینا

در این کتاب درباره اصل غذا درمانی در طب ایرانی مطالبی بسیار کاربردی به خواننده کتاب ارائه میکند

در پیش گفتار این کتاب درباره مدیریت تغذیه صحیح و شاخص سلامتی و شادکامی برای ما صحبت میکند و نکته مهمی که در این قسمت به ما می گوید این است که :
خوب خوردن همانند خوب زیستن هنر زندگی است.

در مقدمه کتاب مطالبی را در مورد غذا درمانی و چالش با طب غربی عنوان می کند و مبحث این قسمت را با ابیاتی زیبا تقدیم خواننده می کند

در بخش اول کتاب انواع آشپزی گیاهی را در ۱۷ فصل بیان می کند و در پایان هر آموزش غذایی طبع آن غذا و مصلحات آن را نیز عنوان میکند .

در فصل اول طرز تهیه انواع صبحانه را آموزش می دهد و یکی از بهترین آنها طرز تهیه شیر بادام است و مزاج آن را معتدل و بهترین معجون تقویتی مغز عنوان می کند .

در فصل دوم طرز تهیه حدود ۴۰ نوع از انواع آش های خوشمزه را به ما آموزش می دهد.

در فصل سوم طرز تهیه انواع سوپ و شوربا ها را که شامل ۵۰ نوع می باشد را به ما آموزش می دهد .

در فصل چهارم انواع کوبیدنی ها اعم از کوفته، هلیم بادمجان، عدسی و دو پیازه را به ما آموزش می دهد.

- در فصل پنجم انواع آبگوشت ها را آموزش می دهد.
- در فصل ششم انواع خوراک ها را که حدود ۵۰ خوراک است را آموزش می دهد.
- در فصل هفتم انواع خورش ها را که حدود ۷۰ نوع از انواع آن را آموزش می دهد.
- در فصل هشتم انواع پلو ها را که حدود ۸۰ نوع است آموزش می دهد.
- در فصل نهم انواع کباب ها را آموزش می دهد.
- در فصل دهم انواع دلمه ها را آموزش می دهد.
- در فصل یازدهم انواع دسر ها را آموزش می دهد.
- در فصل دوازدهم انواع فست فود های گیاهی را آموزش می دهد.
- در فصل سیزدهم انواع سالاد ها را آموزش می دهد.
- در فصل چهاردهم انواع سس ها را آموزش می دهد.
- در فصل پانزدهم انواع شیرینی ها را آموزش می دهد.
- در فصل شانزدهم انواع شربت ها را آموزش می دهد.
- در فصل هفدهم انواع دمنوش ها را آموزش می دهد.

در بخش دوم کتاب در مورد فلسفه گرمی و سردی خوراکی
ها همراه با جدول مصلحات گیاهی و کار برد آن ها نکات
مهمی را به خواننده ارائه می دهد.

در فصل هجدهم گرمی و سردی را به صورت کامل توضیح
می دهد.

در فصل نوزدهم تحلیل بیولوژیکی طبع گرم و سرد خوراکی
ها را ارائه می دهد.

در فصل بیست مزاج انواع خوراکی ها را همراه با مصحات
آن به صورت جدول به مخاطب خود ارائه می دهد.

سلام