

غذاهای حیات بخش

رنگها و سایر وسایل آرایش طبیعی

کمپوت‌های سود بخش

شربت‌ها ، شیرینی‌ها



ابوالفضل کیهانی

غذاهای حیات بخش

رنگها و سایر وسائل آرایش طبیعی

شربت ها، شیرینی ها

کمپوت های سود بخش

ابوالفضل کیهانی

تقدیم به خانواده‌های آنگاه و اندیشمند
برای تضمین و تأمین سلامت و سعادت
آنان

نام کتاب	: غذاهای حیات بخش
نویسنده	: ابوالفضل کیهانی
ناشر	: ابوالفضل کیهانی
چاپ سوم	: اسفندماه ۱۳۶۹
چاپ	: زندگی
تعداد	: ۴۰۰۰ جلد
شماره ثبت	: $\frac{۱۹۹}{۶۱/۸/۲۶}$

نشانی درمانگاه رایگان: خیابان هلال احمر چهارراه عباسی مقابل داروخانه نیرو
طبقه سوم

حق چاپ محفوظ و مخصوص نویسنده است.

نقل و انتشار قسمتی یا تمام مطالب این کتاب با اجازه کتبی نویسنده آزاد است.

فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۵	پیشگفتار
۸	عسل ماده‌های معجزه‌گر
۹	عسل معالج بسیاری از بیماریها
۱۱	نقش عسل در زیبایی
۱۲	کرم دست و صورت
۱۳	تقویت و سلامت مو
۱۷	رنگهای طبیعی برای مو
۱۸	لبنیات گیاهی
۲۴	دسرها
۲۵	شربت آلات طبیعی
۳۲	نانها
۳۶	شیرینیها
۴۴	حلواها
۴۶	سوسها

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۵۱	سوپ‌ها
۵۴	سالادها
۶۳	خورشت‌ها
۶۵	خوراک‌ها
۶۶	آش‌ها
۶۹	کتلت‌ها
۷۲	دلمه‌ها
۷۵	انواع بورانی
۷۶	پلوها
۷۷	تهیه چند نوع کباب
۷۸	کمپوت‌ها
۸۰	مرباجات

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

پیشگفتار

اول دفتر بنام ایزد دانا صانع و پروردگار، حی و توانا

خواننده عزیز بهتر از جان، استقبال، تشویق و تایید کم نظیر
خوانندگان آگاه و حقیقت جو بر آنم داشت تا بدون توجه به نیش و
طعنه جانگاہ حسودان و سودجویان بسی انصاف که تا حد اهانت‌های
جنون‌آمیز و بیمارگون می‌خواهند مانع ادامه خدمات بی‌شائبه‌ام گردند:
توانم آنکه نیازم اندرون کسی حسود را چکنم که زخود بیرنج‌دراست
با استظهار و استمداد از ذات لایزال و قادر و یکتا حکیم توانا
از صراط مستقیم و خدمات انسانی باز نه‌ایستم و با اعتقاد به اینکه:
"چه بسیار مصلحین و انسان‌دوستانی که شمع آسا سوختند تا بر پیچ
و خمهای این راه فروغ پاشند و تیرگیهای غرور و تعصب و رذایل را
بزدایند"، و با ایمان به این مبانی که: "باید همچو شمعی که در
تاریکی می‌سوزد در راه عالی‌ترین هدف انسانیت سوخت و تمام شد
مغلوب شدن بحق گواراتر از پیروزی به باطل می‌باشد." و بفرمایش
سرور آقایان و آزادمردان جهان علی علیه السلام که فرموده: "مرد
با ایمان خود را در زحمت و رنج قرار میدهد و مردم در پرتو وی در
آسایش و راحت بسر می‌برند." افتخار و جلال انسانی در توجه و رفع

درد و رنج دیگران و خدمات بی‌ریا بجامعه و التیام آلام و زخم‌ها
و درددل دردمندان است و رمز سعادت و نیکبختی حقیقی، در دوستی
و محبت و مسلط شدن بر نفس سرکش و شهوات و غرائز حیوانی است:

از سوز محبت چه خیر اهل هوس را

این آتش عشق است نسوزد همه کس را

و نیز

در ره منزل لیلی که خطرهاست بسی

شرط اول قدم آنست که مجنون باشی

و تلمود گفته: " هر کس جانی را نجات دهد در حکم آن است
که دنیائی را نجات داده و هر کس جاننداری را بیجان کند، گویی
دنیائی را تباه کرده است. " و انسان انسانترین جهان رسول اکرم
فرموده: " از همه قوی‌تر و نیرومندتر آن کس است که اگر از یک چیزی
خوشش آمد و مجذوب آن شد، علاقه به آن چیز او را از مدار حق
و انسانیت خارج نسازد و به‌زشتی آلوده نکند و اگر در موردی عصبانی
شد و موجی از خشم در روحش پیدا شد تسلط بر خویشتن را حفظ
کند، جز حقیقت نگوید و کلمهای دروغ یا دشنام بر زبان نیارد و اگر
صاحب قدرت و نفوذ گشت و مانعها و رادعها از جلویش برداشته شد
زیاد از میزانی که استحقاق دارد دست درازی نکند. "

بر آن شدم که تا حد امکان در این وادی انسان ساز گام زده
تا بالاخص هم‌نوعانی را که بمضار مواد شیمیائی آشنائی دارند از استعمال
مواد مضر و زیان‌بخش بی‌نیاز و با صرفه‌جویی از خروج میالغ هنگفتی ارز
از وطن عزیز ایران در مبارزه با ایستعمار و استثمار و استحمار در راه
استحکام پایه‌های استقلال اقتصادی گام محکم و استواری برداشته شده
باشد و انسانها بیش از این در جهت جنگ و ستیز با طبیعت پیش
نروند و چون اساس زندگانی انسان و دستیابی بمدینه فاضله در تغذیه

و تولید نسل نهفته است بقول شکسپیر " روحهای پاک و بزرگ همه از جرعهء عشق طبیعت سیراب شده‌اند و در این محراب ابدی به پرستش مشغولند. "

و تاکنون کتاب جامعی در موضوع رنگها، گرمها، شربت‌آلات و شیرینی‌جات بدون زیان که بیشتر مورد نیاز کدبانوهای خانه‌دار است طبع و نشر نگردیده بنا به درخواست عده بیشماری از آنان در جهت انجام انتظار برحق به انتشار این کتاب با اظهار تشکر از دوستانی که ابتکارات خود را در اختیار این جانب قرار داده‌اند مبادرت گردید امید که این هدیه نیز مورد استقبال حقیقت‌جویان قرار گیرد و بجا است که بانوان خداشناس و باهوش ایرانی در این مسائل تحقیق نموده به عوض خرید وسائل آرایشی بیماری‌زا و اسانسهای مضر و گرانقیمت که استعمال آنها منتج به انواع بیماریهای پوستی و عصبی و ریزش مو و و میشود، از مواد طبیعی با نازلترین قیمت بهره‌گیری نمایند تا بازخواست ایزد توانا همانگونه که وعده داده شده بود به نشر کتب جامعتری توفیق یابد. در خاتمه از ارباب فضل و محققین دانش پژوه و انساندوست، با ستایش و سپاس از حقشناسی حق‌شناسان استدعای عنایت و بذل مرحمت و راهنمایی و ارشاد وسیله صندوق پستی ۴۸۱۳ - ۱۳۴۵ تهران را مینمایم.

با امید به عنایات بیدریغ دادار عالمیان

ابوالفضل کیهانی

عسل ماده امی معجزه گر

یکی از بهترین نعمات الهی و فرآورده‌های شیرین طبیعی عسل است (۱) که بعضی از افراد چون از نحوه ساخت آن بی اطلاع میباشند و به اشتباه این مائده ارزنده آسمانی را غذائی حیوانی میدانند، در قرآن کریم آمده است:

" و اوحی ربک الی ان اتخدی من الجبال بیوتا" و من الشجر و ما یعرشون (۲) ثم کلی من کل الثمرات فاسلکی سبل ربک ذللا ینخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس ان فی ذالک لآیه لیقوم یتفکرون (۳) ."

بشر از حدود ده هزار سال پیش خواص عسل را می شناخته و بصورت‌های گوناگون از آن استفاده مینموده است. بطور مثال در مصر قدیم عسل را در جادوگری و پزشکی مصرف میکردند و در هندوستان عسل را دورکننده ارواح خبیثه می شمردند و در شرق اسرارآمیز از عسل

(۱) - از کتاب مضرات گوشت و مشتقات حیوانی برای انسان از نویسنده .

(۲) - ... و از بطن زنبوران آشامیدنی‌هایی بدست می‌آید که رنگهای مختلفی دارند و در آنها برای درمان شفاست ... آیه ۶۷ سوره نحل

(۳) - آیه ۶۸ سوره نحل

به عنوان یک غذای معجزه‌گر استفاده می‌شده است. یونانیان قدیم را نیز عقیده بر این بود که چون خدایان از غذاهای بهشتی تناول میکنند، پس دارای عمری ابدی می‌باشند و معتقد بودند که عسل غذایی بهشتی است.

در طب جدید نیز ثابت شده است که عسل دارای ویتامین‌های b_6 , b_2 , bt , a می‌باشد و از آنجا که ویتامین‌ها دارای خواص مهمی هستند و کمبودشان در بدن تولید بیماریهای مختلفی می‌کند، پس با مصرف عسل بسیاری از بیماریها از بین می‌رود، بعلاوه وجود ازت و مواد قندی در عسل آنرا در ردیف غذاهای کامل و لازم برای بدن انسان قرار می‌دهد.

ترکیبات عسل و نتیجه تجزیه آن

قند میوه مخلوط با کمی لولوز	۷۰ درصد
قند نیشکر	۵ "
آب	۲۲ "
قند شیرخشت و نشاسته	۲ "
صمغ و گرده گل	۱ "

عسل معالج بسیاری از بیماریها

عسل بهترین دارو برای درمان سرطان، زخم معده و مسمومیت‌ها می‌باشد، زیرا عسل گلبولهای قرمز خون را ۸ تا ۲۵ درصد افزایش می‌دهد و از پیشرفت سرطان جلوگیری می‌نماید (۱) ضمناً برای درمان بسیاری

(۱) - روزنامه اطلاعات در شماره ۱۶۸۱۶ شنبه ۲۰ شهریور ماه از نشریه سازمان بهداشت جهانی ۱۹۸۱ تحت عنوان: " بجای آنتی

از بیماریها از قبیل سل، ورم مثانه، سنگ کلیه، زکام و آسم مفید است و عمر را طولانی میکند. این سینا دانشمند شهیر ایران برای درمان مراحل اولیه سل، مخلوط عسل و گلبرگ گل سرخ را تجویز کرده است. فیثاغورث فیلسوف و ریاضیدان بزرگ که عمری دراز و هوشی سرشار داشته است، از شیر عسل بعنوان غذای اصلی استفاده میکرد. آمبروزیاد دانشمند معروف که نود سال عمر نمود، عسل را عامل اصلی طول عمر خود میدانست.

بیوتیک عسل بخورید (اینطور نقل قول نموده است: " می خواهم آسانترین و موثرترین و ارزانترین روش جهت تسریع در بهبود زخمها و جراحات عفونی جراحی را توصیه کنم، این روش استفاده از عسل است، ابتدا قدرت شفا دادن عسل را از یک آهنگر روسی در انگلستان در سال ۱۹۶۶ آموختم و از آن پس در بسیاری از موارد، چه در مملکت خود و چه در خارج از این روش استفاده کردم.

گاواخ انل در سال ۱۹۲۰ استفاده از عسل را درمان زخمهایی که پس از جراحی اساسی مانند جراحی سرطان دهانه رحم ایجاد میشود موثر دانست.

پزشکان با این کار دریافتند که زخمها طی ۳ تا ۶ روز از نظر وجود هرگونه میکروب عقیم و سترون شده به زودی شفا می یابند، تنها مشکلی که دیده شد این بود که بافتها و نسوج اطراف، آب خود را از دست دادند که آن هم به آسانی با استفاده شبانه از سرمهای نمکی جبران و درمان شد، آنها این نوع درمان را بسیار موثرتر از درمان با آنتی بیوتیک گرانقیمت یافتند. آزمایشهای لازم نشان داد که عسل در بسیاری از ترکیبات، خاصیت میکروب کشی دارد. دپارتمان مامایی و زنان مرکز طبی کلیمانجارو طی چهار سالگی که گذشت، از عسل جهت

نقش عسل در زیبایی

عسل علاوه بر مصارف غذایی و دارویی، در آرایش و زیبایی نیز سابقه دیرینه‌ای دارد، از قرن‌ها پیش ملکه‌های معروف و دوشس‌ها و کنتس‌ها با امکانات کم نظیری که داشته‌اند از کرم و شیرپاکن‌هایی که از عسل درست میشد استفاده میکردند که در اینجا اگر بخواهم از فوائد و خواص عسل بحث نمایم، از موضوع این کتاب دور خواهم افتاد لذا خوانندگان ارجمند را به مطالعه کتاب (نقش اعجاز آور عسل در تغذیه و معالجه بیماریها از نویسنده) توصیه مینمایم.

چند نوع ماسک عسل

۱ - دو قاشق عسل صاف شده را با کمی شیر (۱) ولرم بهم بزنید و سپس غیر از دور چشمها همه صورت خود را با آن بپوشانید بعد از ۲۰ دقیقه با یک حوله نرم پاک کنید.

۲ - نصف فنجان آرد جو، ۳ قاشق عسل صاف شده و یک قاشق گلاب را با هم مخلوط کرده، سپس بعد از اینکه صورتتان را خوب پاک کردید، مخلوط را ۱۵ دقیقه بصورت بمالید و سپس با آب سرد بشوئید.

درمان زخمهای عفونی استفاده کرد و با بهترین نتایج روبرو شد. تجربه به ما نشان داده که زخم از نظر میکربی در طی ۷ روز از شروع درمان با عسل کاملاً استریل میشود و بافتها با رشد سریعی سالم میشوند. البته فراموش نشود که باید از کلیه اصول جراحی پیروی کرد، زخم را پاکیزه نگاهداشت و کلیه مخازن چرک و جراحت را خشک کرد، آنگاه از عسل در جهت تسریع بهبود زخمها استفاده کرد.

(۱) - منظور از شیر، البته شیر گیاهی بدون زیان است.

- ۳ - دو قاشق عسل صاف شده و یک قاشق روغن زیتون را مخلوط نموده مدت ۱۵ دقیقه روی صورت بمالید و پس از ۱۵ دقیقه آن را پاک کنید و بلافاصله شفافیت و شادابی خاص پوست را ملاحظه نمائید.
- ۴ - ۴ قاشق عسل صاف شده را یا ۳ قاشق روغن کرچک بهم بزنید تا خوب مخلوط شود و بعد بمدت ۲۰ دقیقه موها را با این ماسک ماساژ دهید بعد بشوئید و اثرات آن را ملاحظه کنید.

کرم دست و صورت

کمی مغز بادام را با ۴ قاشق عسل صاف شده به مدت ۲۰ دقیقه بهم بزنید، آنگاه آنرا هنگام خواب بصورت و دستهایتان بمالید، صبح که از خواب بیدار شدید، دست و صورتتان را بشوئید و اثر معجز آسای آنرا ملاحظه فرمائید. (۱)

کرم آفتاب

روغن زیتون (یا سایر روغنهای طبیعی) آب گوجه فرنگی و چند قطره لیموترش را مخلوط نموده به بدن بمالید.

* * *

(۱) - در کتاب "تغذیه طبیعی مهمترین مساله جهان از نویسندگان" بطور مستند علل بروز بیماریها و راه صحیح معالجه آن وسیله یکایک احاد جامعه به تفصیل شرح داده شده که خواندن این کتاب و آشنائی با ارگانیزم بدن را به همه عزیزان توصیه مینمایم.

تقویت و سلامت مو

- ۱ - برای مشکی شدن و تقویت موی سر، سیب، گلایی، هلو با پوست، شیر، موسیر، پیاز، تره، والک، انگور، شاهی، بولاغ اوتی (علف چشمه) تره تیزک، برگ گزنه مصرف نمائید.
- ۲ - برای رشد و لطیف کردن مو و درمان شوره سر، برگ بید را کوبیده موی سر را با آن بشوئید.
- ۳ - برای محکم کردن ریشه مو و دراز کردن آن خاکستر پرسیاوشان را در روغن مورد مخلوط نموده بر موی بمالید.
- ۴ - برای درمان شوره سر، خاکستر پر سیاوشان را با آب مخلوط نموده بر موی میتوان مالید.
- ۵ - جهت جلوگیری نمودن از ریزش مو ریشه با با آدم را با آب جوشانیده (۱) هفته‌ای یک یا دو مرتبه موهای خود را با آن ماساژ و شستشو دهید.
- ۶ - برای تقویت مو، حدود ۵۰ گرم آویشن در یک لیتر آب خیس کرده و حاصل صاف کرده آن را هفته‌ای چند بار بر موی بمالید.
- ۷ - روغن نارگیل و بادام، کنجد و سایر روغنهای طبیعی برای

(۱) - البته بعقیده ما که با حرارت دادن مواد بیش از حد طبیعی مخالفیم خیس نمودن و یا حداکثر در آفتاب گرم کردن بهتر و نافع تر است.

رشد و نمو مو اثرات معجزآسایی دارد.

۸ - جهت جلوگیری از ریزش مو، شعلب را با روغن گل سرخ یا روغن زیتون مخلوط نموده بر پوست سر بمالید.

۹ - برای تقویت مو با خیسانده گل حنا سر را ماساژ دهید.

۱۰ - مقداری گل حنای تازه را کوبیده و آب آن را با روغن

کنجد یا زیتون بطور مساوی مخلوط نموده بموی سر بمالید.

۱۱ - برای جلوگیری از سفید شدن و ریزش مو، روغن زیتون را

بر موی سر و مژه و ابرو روزی ۲ تا ۳ مرتبه مورد استفاده قرار دهید.

۱۲ - برای درمان شوره سر چنانچه روغن زیتون را بر پوست سر

ماساژ دهید مفید است.

۱۳ - برای درمان شوره سر ماساژ دادن مو با روغن کرچک اثر

قاطع دارد.

۱۴ - سیاه دانه با روغن زیتون و حنا برای رشد مو و جلوگیری

از ریزش مو مجرب است.

۱۵ - برگ سماق را در آب خیس نموده بر موی سر بمالید اثرات

مفیدی دارد.

۱۶ - آب ترب بزای روئیدن موهای ریخته شده بسیار مفید است.

۱۷ - مداومت در مصرف سیر (۱) تدریجا باعث ریختن موهای

سفید و روئیدن موی سیاه می شود.

۱۸ - برای تقویت موی سر و خوبی رنگ رخسار شنبلیله تازه را

کوبیده بصورت ضماد در محل مورد نظر قرار دهید و یا ۳ تا ۴ قاشق

آرد تخم شنبلیله را در آب یا لیموترش بصورت ضماد درآورده بر موها

(۱) - به کتاب اثرات معجزآسای سیر در بیماری سرطان و دیگر

بیماریها از نویسندگان مراجعه فرمائید.

بمالید.

۱۹ - مالیدن روغن نخود بر پوست سر جهت سلامت و تقویت موها بسیار مفید است.

۲۰ - جهت جلوگیری از ریزش مو، برگ خشک کرده درخت انجیر را کوبیده در آب خیس نموده بر سر یا ابرو بمالید.

۲۱ - برای جلوگیری از ریزش مو، روغن بادام را به سر بمالید و پس از چند ساعت آن را با سدر بشوئید.

۲۲ - برای درمان ریزش مو، آب جوشانده یا خیس نموده برگ درخت پسته را تهیه نموده هر هفته ۱ تا ۲ مرتبه موی سر را با آن بشوئید.

۲۳ - برای درمان ریزش و شوره مو هفته‌ای یک یا چند مرتبه پوست سر را با روغن زیتون ماساژ دهید.

۲۴ - شستشو با آویشن برای تقویت موها و جلوگیری از ریزش مو بسیار مفید است.

۲۵ - برای مشکلی شدن موی سر و جلوگیری از سفیدی، برگ کنجد و حنا مفید است.

۲۶ - خیس کرده غلیظ آویشن مانع از ریزش موی سر می‌باشد.

۲۸ - جهت رفع موخوره، سر را با شدت شانه زده با دست بکشید و با آب شنبلیله نمناک نمائید.

۲۹ - برای تقویت و مشکلی شدن موی سر، از پیاز مو، رنگ طبیعی با پودر نه‌گانه از قبیل گندم، جو، سویا، برنج با پوست، تخم کتان، ارزن، ذرت، کنجد، بادام بصورت ضماد مدت چند ساعت به سر بمالید.

۳۰ - جلوگیری از ریزش مو و طاسی سر! آب لیمو بطور منظم بسر بمالید و سبوس برنج را نیز ضمن غذاهای طبیعی مصرف فرمائید.

۳۱ - همچنین میتوان: ده روزی در پی سر را با روغن زیتون

مالش داده و یا سر بسته بخوابید و صبح با آب نیم گرم و سدر سر را بشوئید.

۳۲ - برای جلوگیری از ریزش مو: پوست سر را با آب شاهی مالش دهید و بعد ضماد ترب را که جریان خون را بسوی پوست سر تقویت مینماید به سر بیاندازید. (۱)

* * *

(۱) - منابع بهره‌گیری از قانون، بهداشت اسلامی، ابن سینا، اسرار خوراکیها، اعجاز خوراکیها، فوائد گیاه‌خواری، بالاخص از کتابهای مضرات گوشت و مشتقات حیوانی، اثرات معجزآسای سیر، و بخصوص کتاب تغذیه طبیعی مهمترین مساله جهان از نویسنده و غذاهای گیاهی.

رنگهای طبیعی برای مو

۱ - جهت تقویت و همچنین رنگ موها، حنا را در آب یا زیتون یا آب میوهجات از قبیل سیب، هویج خمیر نموده به مو بمالید و پس از مدتی بشوئید رنگ آتشین زیبایی بوجود می آید.

۲ - یکی از رنگهای بسیار طبیعی و نافع برای مو این است که مواد زیر را مخلوط نموده مدت چند ساعت به سر بمالید:

حنا، رنگ طبیعی، سدر، نخود، سویا، لوبیا سفید، لوبیا قرمز عدس، ماش، ارزن، کتان، بادامها، کنجد، کتیرا، قهوه، زیره زعفران، برنج با پوست، همه را پودر نموده با آب یا روغن زیتون یا آب میوهجات مخلوط ساخته ضماد آن را بموها بمالید و پس از چند ساعت بشوئید گذشته از تقویت مو و سلامت آن، رنگ مشکی زیبایی هویدا میگردد البته، هرچه مایلید مشکی تر باشد رنگ را اضافه فرمائید.

۳ - برگ سنا را با حنا و آب یا آب میوهجات مخلوط نموده به موها بمالید گذشته از تقویت، رنگ قشنگی بدست می آید.

۴ - گل بابونه را خیس نموده پس از صاف کردن با شانه بموها بزنید رنگ طلائی بسیار زیبایی بمو میدهد چنانچه این عمل در زیر نور آفتاب انجام شود، بهتر خواهد بود.

۵ - مازو، حنا، سدر، رنگ، گل بابونه، پوست باقالی، آب پوست گردوی تازه و برگ آن، آب مورد، برگ چغندر، گل لادن، پوست انار شقایق یغمائی، میخک، میوه تمشک، رنگ زیبا و سودمندی را بدست میدهد.

- ۶ - حدود ۱۰۰ گرم پوست سبز گردو را در دو لیتر آب حرارت داده یا خیس نمائید و سپس به موی سر مالیده و تامل کنید تا خوب بخورد موها نفوذ و موها را رنگین نماید، و بعد با آب بشوئید رنگ زیبایی بموهای شما می بخشد.
- ۷ - روغن فندق و روغن زیتون را بمقدار مساوی به موی سر بمالید رنگ سرخ قشنگی بموهای شما میدهد.
- ۸ - برای مشکی نمودن مو، کافی است که رنگ طبیعی را بموها بمالید و پس از ساعتی موها را بشوئید (۱)
- ۹ - چنانچه گل ریواس را پودر و سپس خمیر نموده به موها بمالید و پس از ساعتی مو را بشوئید رنگ قرمز بسیار زیبایی تولید میشود.

بنیات گیاهی

خامه گیاهی:

حدود یکصد گرم بادام را در مخلوط کن پودر نموده با آب مخلوط و بصورت خمیر سفتی درمی آورید، سپس بمدت یکساعت در حرارت آفتاب یا ۲۵ درجه سانتیگراد قرار میدهید و بعد بحال خود میگذارید تا ببندد.

کره گیاهی:

مقداری نارگیل تازه یا نارگیل خشک شده و یا بادام را رنده می نمائید سپس در مخلوط کن قرار داده مقداری آب در آن میریزید و آنقدر میچرخانید تا کره آن در زیر مایع قرار گیرد و بعد کره را

(۱) - عنایت دارید که منظور از رنگ همان رنگ طبیعی از گیاه

است (رنگی که معمولاً با حنا مصرف میشود).

گرفته و آب اضافی آنرا از پارچه‌ای رد میکنید، در ضمن از آب آنهم با استفاده از لیوترش و نمک دوغ درست نمائید.

شیر گیاهی:

بادام هندی یا مغز بادام، مغز تخم کدو، پودر نارگیل تازه یا رنده شده را جداگانه یا مخلوطی از آنها را اول در مخلوط کن پودر کرده و مقدار لازم آب به آن اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا شیر کامل و بی‌زیانی بدست آید، البته شیر تهیه شده از بادام هندی بهتر از انواع دیگر است.

دوغ:

مقداری نارگیل، کاجو و یا مغز بادام پوست گرفته و مغزهای دیگر را در مخلوط کن بریزید تا بصورت مایع شیری درآید و بعد در صورت لزوم آن را صاف نموده و در آخر لیوترش تازه و نمک (۱) باندازه کافی به آن اضافه مینمائید تا مزه دوغ بدهد در ضمن میتوانید از سبزیهای معطر از قبیل نعناع، آویشن و غیره در آن بریزید.

شیر موز:

با مخلوط نمودن شیر گیاهی و موز و عسل یا شیره خرما بقدر لازم بدست می‌آید.

(۱) - البته میدانید که همواره بایستی از نمک دریا که واجد عناصر بیشتر و بی‌زیان است، آنهم بمقداری هرچه کمتر استفاده نمائید.

شیر هویج:

شیر گیاهی و آب هویج و شیرۀ خرما یا عسل را مخلوط مینمائید
شیر هویج گوارائی آماده میشود.

شیر برنج:

مواد لازم ، شیر گیاهی یک لیتر، برنج آسیاب شده، ۳۰۰ گرم
عسل بمقدار ضروری برای شیرین نمودن ، یک قاشق سوپ خوری کتیرای
آرد شده، خلال یا پودر بادام ۱۰۰ گرم:

برنج آسیاب شده را با شیر گیاهی خوب مخلوط کرده و بعد عسل
را بآن اضافه مینمائید و سپس در مخلوط کن بمدت دو دقیقه قرار
میدهید تا خوب بهم زده شود، بجای عسل میشود از شیرۀ خرما استفاده
کرد و در آخر کتیرا و خلال بادام را اضافه کنید و دوباره خوب بهم
بزنید و در بشقاب ریخته مدتی در یخچال بگذارید تا خوب خود را
بگیرد و برای مصرف آماده شود، سعی فرمائید بادام تلخ مخلوط نشود.

ماست گیاهی:

مقداری بادام (در صورتیکه بادام هندی یا نارگیل در اختیار
باشد، بهتر است) را در مخلوط کن ریخته خوب نرم نمائید، سپس
مقداری آب و مقدار دو قاشق آب لیمو در آن بریزید تا بصورت شیر
نسبتاً " غلیظی آماده گردد، بعد در ظرفی ریخته چند ساعتی میگذاریم
تا بطور طبیعی تخمیر و تبدیل به ماست شود در این ماست گیاهی
میتوانید خیار و غیره بریزید و مصرف نمائید.

فرنی:

مواد لازم ، شیر گیاهی یک لیتر، آرد سیوس دار گندم ۲۰۰ گرم

مقدار کافی عسل یا شیره خرما تا حد شیرین کردن، زعفران، کتیرای آرد شده یک قاشق.

شیرگیاهی را با آرد گندم و مقداری عسل یا شیره خرما و زعفران و کتیرا را در مخلوط کن ریخته و خوب بهم میزنید سپس در بشقاب ریخته آماده مصرف می‌نمائید، ناگفته نماند آرد چنانچه زیاد باشد مزه آرد میدهد و ممکن است تلخ هم بشود ضمناً " برای ظاهر نمودن رنگ زعفران باید زعفران لازم را با مقدار کمی آب در مخلوط کن ریخته تا خوب مخلوط گردد.

بستنی‌ها:

مواد لازم، کاجو یا بادام ۱۰۰ گرم، آب نیم لیتر، عسل یک قاشق سوپخوری، ثعلب، وانیل کمی:

بادام را در مخلوط کن قرار میدهید تا پودر شود، سپس آب عسل و کمی وانیل و ثعلب به آن اضافه مینمائید و دوباره بهم میزنید و بعد آن را در یخچال قرار میدهید تا سفت شود، میتوانید بجای آب از آب میوه‌جات و همچنین از انواع میوه‌ها تهیه کنید و برای اینکه از میوه‌های ترش، بستنی ترش نشود عسل بیشتر مصرف نمائید.

کرمها:

برای تهیه کرم‌ها، مغز پسته یا مغز تخم کدو، یا بادام هندی (کاجو) را در مخلوط کن خوب پودر کرده و کمی آب به آن اضافه نمائید و سپس بهم بزنید تا بشکل خامه درآید، برای شیرین نمودن خامه‌ها یا کرم‌ها از عسل استفاده میشود و انواع کرمهای میوه‌جات را میتوان تهیه کرد، یعنی بجای آب، از آب میوه‌جات بهره‌گیری نمود و انواع کرم توت‌فرنگی، آناناس، لیموترش، پرتقال، نارنج و سیب و

سایر میوه‌جات که تمایل دارید تهیه نمایید، منتهی بهترین گرم از بادام هندی بدست خواهد آمد.

سکنجبین:

عسل نیم کیلو، لیموترش چند عدد، نعناع تر سه ساقه، آب حدود سه لیوان، عسل و آب لیموترش را با هم مخلوط کرده سپس برگ نعناع را در آن می‌خوابانید و بعد از چند ساعت مصرف نمایید.

غذای جو:

جو سیاه یک قاشق سوپخوری (۱) آب دو قاشق سوپخوری، لیمو ترش یک عدد، خامه گیاهی نصف قاشق سوپخوری، سیب دو عدد عسل باندازه‌ای که میل دارید.

آب لیمو و خامه سفت را با جو سیاه مخلوط نموده و خوب بهم بزنید، سیب درختی را پوست نکنده خلال کنید و به آن اضافه نمایید.

شله‌زرد:

مواد مورد لزوم: آب حدود یک لیتر، برنج آسیاب شده ۲۵۰ گرم مقدار کافی عسل یا شیره خرما جهت شیرین شدن، زعفران باندازه یک قاشق سوپخوری کتیرای آرد شده، دارچین تا حد کافی:

آب و برنج آسیاب شده را با مقداری عسل و زعفران و کتیرا در مخلوط‌کن میریزید و خوب بهم میزنید بعد در بشقاب ریخته و رویش مقداری دارچین ریخته در یخچال میگذارید و پس از مدتی مصرف مینمایید.

(۱) - جو سیاه را قبلاً پوست‌کنده و یک شب در آب خیس نمایید.

انواع سداره:

جوانه گندم یک کیلو، مغز گردو ۲۵۰ گرم، مغز بادام ۲۵۰ گرم
کنجد آسیاب شده ۵۰ گرم، جعفری و شوید ۱۰۰ گرم، لیموترش چهار
عدد، روغن زیتون نصف لیوان، زیره و گل سرخ و نمک و فلفل و سایر
ادویهجات بمقدار کافی، کشمش ریز خیس کرده ۱۰۰ گرم، پیاز یک عدد.
مغز گردو و بادام را چرخ و مخلوط کنید، سپس جعفری، شوید
خرد شده و کنجد را به آن اضافه نموده خوب بهم بزنید و پیاز را
بآن افزوده ضمناً "میتوانید بجای گندم، از ماش، عدس، نخود
سویا، لوبیا پس از خیس کردن و جوانه زدن طبق دستور بالا استفاده
نمائید.

غذای گندم:

مواد مورد لزوم، جوانه گندم تازه یک قاشق سوپخوری، جو
سیاه یک قاشق سوپخوری (۱) آب چهار قاشق سوپخوری، سیب درختی
پوست نکنده یک عدد، آب لیمو و عسل به مقداری که دوست دارید
خامه گیاهی یک قاشق سوپخوری، گردو کوبیده به اندازه کافی
جوانه گندم و جو سیاه را با آب لیمو و عسل و خامه گیاهی مخلوط
و بهم بزنید و سیب درختی خلال شده زوی آن بیاشید، سپس مغز
گردوی کوبیده شده را هم اضافه نمائید.

رب گوجه فرنگی:

گوجه فرنگی را چرخ کرده سپس با یک پارچه تمیز صاف نموده

و در بشقابهای پهن ریخته و جلو آفتاب (۱) می‌گذارید تا مقداری از آب آن تبخیر شود بعد به ازاء هر یک کیلو رب، دو قاشق سوپخوری نمک اضافه نمائید و خوب بهم میزنید تا بصورت خمیر سفت و قابل نگهداری درآید.

* * *

موز

موز خامهای:

دو عدد موز، ۱۰۰ گرم مغز گردو یا بادام و یا پسته پودر شده چهار قاشق خامه گیاهی، عسل دو قاشق؛ موز را پوست کنده در خامه گیاهی که تازه تهیه نموده و سفت نیز شده ریخته بغلطانید، سپس در پودر گردو یا بادام، پسته یا سایر مغزهاییکه دوست دارید و در دسترس است بغلطانید و در یخچال قرار داده و بعد در موقع مصرف مقداری شربت غلیظ عسل روی آن بگردانید و مصرف نمائید.

(۱) - عنایت فرمائید که از تمام مواهب طبیعی و نعمات الهی بایستی در موقع خود و ایامی که تازه بدست می‌آید استفاده نمود چه تمام سبزیجات و میوهجات وسیله طبیعت پخته و آماده مصرف میشود ولی چون متاسفانه بعضیها بر اثر عدم آشنائی تصور میکنند که حتماً باید تمام سال مثلاً "از گوجه‌فرنگی بهره‌مند شد، لذا بهتر است از ربی که به این نحو بدست می‌آید، استفاده نمائید.

آلوی خامه‌ای:

آلوه‌ای خشک درشت و سالم را انتخاب نموده در مایعی که نصف آن آب و نصف دیگرش آب پرتقال باشد، مدت بیست و چهار ساعت بخیسانید و بعد آنرا بصورت پوره درآورده در مایع اولیه بریزید و با عسل شیرین کرده و یک لیوان خامه گیاهی برای دو لیوان پوره به آن اضافه نمائید و رویش را با خرده‌های گردو و یا بادام یا فندق، پسته تزئین و به مصرف برسانید.

دسر موز:

موز ۸ عدد، عسل سه قاشق، خامه گیاهی یک سوم فنجان. طرز تهیه: ۵ عدد موز را پوست کنده له نمائید، سپس عسل را به آن اضافه نموده و در یخچال بگذارید، آنگاه خامه گیاهی را خوب بهم زده و کمی عسل هم برای شیرین کردن آن اضافه نموده در داخل موز بریزید و خوب مخلوط نمائید و بعد بقیه موزها را حلقه کرده روی آنرا تزئین کنید.

شربت آلات طبیعی

شربت بهارنارنج:

اسانس پوست نارنج، بهار نارنج را در عسل با آب گوارا مخلوط و مصرف فرمائید.

شربت آب هلو:

آب هلو را با دستگاه گرفته در شربت آب عسل میل نمائید.

شربت بنفشه:

۱۰۰ گرم گل بنفشه را در یک لیتر آب با عسل یا شیره خرما مخلوط نموده میل نمائید.

شربت بابا آدم:

آب ریشه تازه بابا آدم را با آب و عسل مخلوط نموده مصرف نمائید این شربت برای تبهای داغ، سرخک، مخملک و سایر بیماریها بسیار سودمند است.

شربت ثعلب:

ثعلب را با آب عسل یا شیره خرما مخلوط و مصرف نمائید، این شربت برای سرماخوردگی و اخلاط خونی، حالات تحریکی نهایت مفید است.

شربت خاکشی:

مقدار ۱۰ یا ۲۰ گرم خاکشی را تمیز و پاک شسته با عسل یا شیره خرما و بمقدار کافی آب مصرف شود.

شربت رازیانه:

یک قاشق یا ده گرم رازیانه را کوبیده در یک لیوان آب خنک و عسل مخلوط نموده میل نمائید.

شربت زعفران:

چند گرم زعفران را با عسل یا شیره خرما و آب بمقدار کافی مخلوط نموده مصرف نمائید این شربت برای سنگ کلیه، سنگ کیسه

صفرا، رفع انسداد کبد، طحال، تسریع در زایمان طبیعی نهایت سودمند است.

شربت زنیان:

چند گرم زنیان با آب و عسل مخلوط کرده مصرف نمائید این شربت درمان لاغری، سنگ کلیه، سنگ مثانه مفید است.

شربت آب لیمو:

دو قاشق عسل صاف شده در نصف لیوان آب ولرم خوب بهم بزنید. تا عسل کاملا" در آب حل شود، سپس به اندازه کافی آب خنک به آن بیفزائید تا شیرینی شربت مطابق میل شما شود آنگاه مقداری آب لیموی تازه نیز به این شربت اضافه نمائید، بدلیل خاصیت آرامش بخش عسل و آب لیمو، شما میتوانید با مصرف این شربت خواب آرام و راحتی در پیش داشته و با نشاط صبح خوبی را شروع نمائید ضمناً این شربت ضد عطش و تبهر و رافع التهاب است.

شرب هویح:

آب هویح را با عسل مخلوط نموده و برای تکثیر مقدار لازم آب بر روی آن ریخته میل نمائید.

شربت آب انگور:

آب انگور را با عسل یا بدون عسل و یا با شیر انگور مخلوط نموده میل نمائید.

شربت زرشک:

آب زرشک را با عسل یا شیر خرمای و بمقدار کافی آب مخلوط نموده مصرف نمائید.

شربت سیب:

آب سیب را با عسل یا شیر خرمای مخلوط نموده و در صورت تکثیر بنا به میل خود با آب ممزوج و میل نمائید.

شربت تره:

آب تره با کمی عسل مخلوط نموده مصرف کنید این شربت در بیماریهای حاد و مزمن اثر شفابخشی دارد و بیماریهایی از قبیل گلو درد، سیاه سرفه، گرفتگی صدا، گریب، حبسالبول نهایت موثر است.

شربت شنبليله:

۲ تا ۳ قاشق قهوه خوری آرد تخم شنبليله را با عسل و آب به مقدار لازم مخلوط نموده میل نمائید.

شربت شلغم:

شلغم را رنده نموده با مقداری عسل و آب مخلوط و مصرف کنید این شربت مقوی و گوارا و سودمند در معالجه سیاه سرفه، آسم بسیار موثر است.

شربت گل سرخ:

۱ تا ۲ گرم گلبرگ خشک شده گل سرخ را در یک لیتر آب خیس نموده پس از صاف نمودن با عسل یا سایر شیرینیهای طبیعی دیگر

مخلوط کرده میل نمائید.

شربت همیشه بهار:

۲ تا ۵ گرم گل همیشه بهار را در آب خیس نموده پس از صاف کردن با شیرینهای طبیعی، مخلوط و میل نمائید. این شربت برای یبوست، التهابات و ناراحتیهای جهاز هاضمه، زخم معده، التهابات کبدی ضعف اعصاب، ناراحتیهای زنانگی نهایت سودمند است.

شربت جو:

جو جوانه زده یا خشک شده را آرد نموده با عسل مخلوط و مقداری آب به آن اضافه نموده میل نمائید.

شربت مورد:

۵ گرم برگ مورد را با عسل یا سایر شیرینهای طبیعی و کمی آب مخلوط نموده و مصرف نمائید. این شربت برای بواسیر، ناراحتی معده، رفع ورم روده، اسهال، برنشیت، آسم، بیماریهای دیگر دستگاه تنفس، نزله، و بیماریهای محاری بسیار نافع است.

شربت نسترن:

۲۰ تا ۵۰ گرم پودر یا عرق طبیعی نسترن را با عسل مخلوط نموده میل نمائید این شربت برای کرم روده، تقویت قلب، سنگ کلیه درد معده، اسهال و کمبود ویتامین ث موثر است.

شربت زیره سیاه:

۱ تا ۵ گرم زیره سیاه را پودر نموده با آب عسل مخلوط مصرف

نماید شربت مزبور ضد نفخ، ضد تشنج و تقویت کننده دستگاه هاضمه است.

شربت سیاه دانه:

خوردن سیاه دانه با آب عسل برای رفع سنگ کلیه، مثانه بسیار مفید است.

شربت شاه تره:

شاه تره با آب عسل یکی از شربتها نافع و مقوی است.

شربت کاسنی:

۱۵ تا ۱۵ گرم برگ تازه کاسنی را در یک لیتر آب خیس کرده با شیره خرما یا عسل میل نمائید، این شربت ناراحتیهای پوستی قولنج، نارسائی کبد، خون در ادرار، ناراحتیهای اعصاب، دردمفاصل اخلاط خونی را برطرف می کند.

شربت سنا

۱۵ تا ۱۵ گرم برگ سنا را در آب عسل و یا شیره خرما یا سایر شیرینهای طبیعی مخلوط نموده میل نمائید، این شربت برای میگرن درد پهلوی، بواسیر، خارشها، بهبود زخمها سودمند است.

شربت آلو:

یک فنجان آب پرتقال، یک فنجان آلوی خشک، هسته گرفته را در مخلوط کن بریزید و مدت یک دقیقه بچرخانید و مقدار کافی عسل در آن ریخته مصرف نمائید.

شربت آب پرتقال و سایر مرکبات:

آب پرتقال را با عسل یا سایر شیرینهای طبیعی ارزان مخلوط نموده شربت گوارائی تهیه فرمائید، ضمناً " میتوانید از آب سایر مرکبات نیز بهمین نحو استفاده نمائید.

شربت عناب را یکوبید یا همانگونه سالم چند ساعت خیس نمائید سپس با شیرینی های طبیعی تازه مخلوط نمائید، این شربت دشمن سرسخت گلسترول است.

شربت چلتوک:

پوست چلتوک برنج یا سبوس گندم یا جو را در آب ولرم خیس نموده پس از ۲۴ ساعت آن را از پارچه یا الک صاف کرده به آن کمی آب لیمو و شیرینی طبیعی زده نوشابه گوارائی تهیه نمائید، این شربت نیروبخش برای موی سر و سایر امراض نافع است (۱).

(۱) - در کتاب "تغذیه طبیعی مهمترین مساله جهان، از نویسنده" بطور مستند در مورد اثرات معجز آسای روزه در بیماریها و اینکاه اسلام در ۱۴۰۰ سال قبل در این مساله نیز با آگاهی کامل از نتایج سودمند بیشمار روزه در بیماریها پیشداوری نموده، به تفصیل صحبت نموده ایم. ولی چون عده ای متأسفانه به تحقیقات و پژوهشهای ناقص و وقت به باد ده محققین امروز اعتقاد دارند شایسته دانستم به نقل قولی از خبر روزنامه اطلاعات در شماره ۱۶۸۱۶ مورخ ۲۰ شهریور اشاره بنمایم، این روزنامه تحت عنوان: "گرسنگی، داروی معجزه آسای جدید" اینطور مینویسد: "خبرگزاری رویتر از مسکو گزارش داد: پیروفسور یوری نیکولایف پزشک برجسته شوروی بیماران خود را با گرسنگی دادن مداوم میکند. این پزشک در مصاحبه با یک هفته نامه چاپ مسکو، گفت: یافته های

نان ها

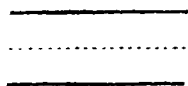
نان شیری:

مقداری گندم سبوس‌دار را با شیر گیاهی و کمی نمک مخلوط نموده روی تخته صاف با وردینه و آرد بصورت نازک درمی‌آوریم و بعد در مقابل آفتاب یا حرارت اتاق خشک می‌کنید، سپس این نان خوشمزه و پر خاصیت را بمصرف میرسانید و در صورتیکه خواسته باشید میتوانید مقداری شیره خرما یا عسل به آن اضافه نمائید تا شیرین شود.

ثابت کرده است که گرسنگی کشیدن به مدت بیست تا سی روز برای بسیاری از بیماران از جمله مبتلایان به نفستنگی یا آسم، تسکین‌در خور توجهی ببار می‌آورد و وضع کلی سلامتی آنها را به نحو چشمگیری بهبود می‌بخشد، وی این روش را تاکنون روی چهارصد و پنجاه بیمار در یک کلینک مسکو آزموده و همگی بیماران از آن نفع برده‌اند، بهترین نتایج، از آن کسانی بوده است که به بیماری قلبی یا عروق مبتلا بوده‌اند، طی دوره گرسنگی، بیماران تنها میتوانند چای بنوشند بیماران پس از سه تا چهار روز حرص برای خوردن را از دست داده و احساس می‌کردند حالشان بهتر شده است. دکتر نیکلایف در مورد چگونگی اثر این روش توضیح بیشتری نداده است.

نان سویا یا لوبیای روغنی:

مقداری آرد سویا و آرد گندم به نسبت ۱ و ۲ را با شیر گیاهی بصورت خمیر درمی آورید بعد مقداری عسل یا شیره خرما بسته بمیل خود اضافه می نمائید و سپس روی تخته مخصوص یا وردینه بصورت نازک درآورده و پس از خشک شدن بطور طبیعی بمصرف میرسانید و میتوانید از خمیر مذکور کلوچه درست نموده و رویش را با خامه گیاهی زعفرانی تزئین نمائید.



نان:

مقداری آرد گندم سیوس دار یا جو یا سویا و یا مخلوطی از آنها را با روغن زیتون و آب به نسبت ۱ و ۲ بصورت خمیر ترد درآورده و در دیس مخصوص بفشارید و چند دقیقه بحال خود در یخچال بگذارید میتوانید مقداری نمک هم به آن اضافه نمائید، سپس بپزید و صبحانه با شیر و عسل و مربا میل نمائید، همچنین بجای روغن زیتون از سایر روغنهای گیاهی خام در تهیه نان استفاده کنید، یا اینکه خمیر را با وردنیه در روی یک تخته بصورت لواشک نازک درآورده و به کمک یک قطعه چوب بصورت لوله درآورید بعد به آهستگی چوب را از وسط نان

درآورده و نان را مقابل آفتاب خشک نمائید و با کارد بطولهای ۱۰ سانتی متر ببرید.

نان قندی:

مواد لازم: برگه زردآلو خشک ۲۵۰ گرم، کشمش بی‌دانه ۲۵۰ گرم، خرما ۵۰۰ گرم، انجیر خشک ۵۰۰ گرم نارگیل کوبیده یا پودر شده ۵۰۰ گرم.

تمام مواد فوق را چند بار چرخ کرده و با دست خوب مالش دهید و سپس در قالبهای مخصوص قرار داده و بفشارید تا شکل گیرد و در یخچال گذارده مصرف نمائید.

نان خامه‌ای:

مواد لازم: آرد سبوس‌دار تازه یک کیلو، عسل یا شیره خرما ۴۰۰ گرم، خامه گیاهی سه لیوان، مغز بادام پودر کرده ۵۰۰ گرم، آب به مقدار کافی، عطریات طبیعی، نمک:

آرد سبوس‌دار را با مقداری عسل یا شیره خرما و آب بصورت خمیر سفت درآورده و عطریات را به آن اضافه و بهم میزنید، سپس خمیر مذکور را به وزنهای ۱۰۰ گرم تقسیم کرده و با دست خوب مالش دهید تا برای پهن شدن آماده گردد. بعد روی تخته را آرد همپاشید که از چسبندگی آن جلوگیری شود، خمیر را بطوریکه پاره نشود روی تخته بصورت مربع مستطیل با ضخامت کم در می‌آورید وقتی خمیر آماده شد، میتوانید خامه گیاهی را (با درصد شیرینی بیشتر) روی آن به صورت ۷ و ۸ بریزید سپس با مقداری پودر بادام روی خامه را میپوشانید و بعد نان را (یا خمیر را) لوله میکنید، شیرینی آماده است، روی آن را با پوشش نازکی از عسل قرمز یا شیره خرما میپوشانید و با مقداری

پودر نارگیل رنگ شده و مغز پسته تزئین میکنند.

نان کنجدی:

مواد ضروری، آرد سبوس دار یک کیلو، شیره خرما، کنجد ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم مغز گردو یا بادام ۲۰۰ گرم، مقداری هل. آرد را با شیره خرما و کنجد (زیادی کنجد در خوشمزه گی اثر دارد) و هل خمیر نمائید، بطوریکه خمیر آن سفت باشد بعد زوی سینی پهن میکنند و رویش را با شیره خرما یا عسل قرمز با قلم مو بصورت قشر نازک میپوشانید و با پودر نارگیل رنگ شده یا مغز گردو و یا پسته تزئین میکنند و می برید.

نان لواش:

تخمه آفتاب گردان، برنج با پوست، سبوس گندم جهت ترد شدن پودر جو از هر کدام یک قاشق، سویا نصف فنجان، روغن کنجد دو قاشق، آب دو قاشق. طرز تهیه: مواد آماده را خوب مخلوط نموده در سینی میریزید و پشت و روی آنرا سبوس زده بصورت نان لواش در آورید و پس از ساعتی تا کرده حاضر برای مصرف است، چنانچه در آفتاب قرار دهید لواش خشک خواهد شد.

* * *

شیرینی ها

شیرینی کنجدی:

مواد لازم ، خرمای معمولی یک کیلو، کنجد آسیاب شده ۱۵۰ گرم
مغز گردو چرخ کرده ۲۰۰ گرم ، کنجد ۱۰۰ گرم ، عسل بمقدار کافی
عطریات طبیعی . (هل ، میخک ، زعفران ، دارچین و و و)
خرما را هسته گرفته و چرخ میکنید سپس با کنجد آسیاب و خود
کنجد و مغز گردو مخلوط میکنید و مقداری هل اضافه مینمائید و خوب
بهم میزنید تا کاملاً مخلوط شود بعد روی سینی پهن میکنید و سپس
از چند ساعت به شکلهای دلخواه میبرید ، سپس قسمتهای بریده را
از یک رو در عسلی که قبلاً آب کرده‌اید فرو میبرید و پودر نارگیل
رنگ شده یا پودر گردو را از همان رو روی آن ریخته و تزئین میکنید
و در دیس می‌چینید و در انواع مختلف نیز میتوانید از مغز بادام
فندق و پسته نیز استفاده نمائید.

شکلات:

مواد مورد لزوم ، خرما یک کیلو، خامه گیاهی ۱۰۰ گرم ، کنجد
آسیاب شده ۱۵۰ گرم ، کاکائو خام مقداری ، عطریات بمقدار کافی .
خرما را هسته گرفته و چرخ میکنید سپس با کنجد آسیاب شده و
خامه گیاهی و مقدار کمی هل و کاکائو خوب مخلوط میکنید و در کاغذهای
رنگی مخصوص شکلات می‌پیچید و مدت زیادی میتوانید این شکلات را
نگهدارید.

در نوع دیگرش میتوانید بجای کاکائوی خام ، از قهوه خام نیز
استفاده کرد و میتوان بدون کاکائو و قهوه نیز درست نمود.

باسلوق:

خرما یک کیلو، مغز گردو و یا پودر نارگیل ۲۵۰ گرم، آرد سبوس دار بمقدار کافی خرما را چرخ کرده، مغز گردو یا پودر نارگیل را نیز مخلوط کرده خوب بهم میزنید تا کاملاً "مزوج شوند، سپس روی تخته به شکل لوله درآورده و بطول ۱۰ سانتیمتر میبرید و در مقداری آرد میغلطانید و بعد در دیس یا بشقاب قرار میدهید.

گزن:

آرد یک کیلو و نیم، خامه گیاهی ۲۰۰ گرم، عسل یک کیلو، مغز بادام و پسته بصورت خلال ۲۰۰ گرم، عطریات گیاهی از قبیل، هل و میخک بمقدار جزئی.

مقداری از آرد را با خامه گیاهی و عسل بصورت خمیر درآورده و سپس با خلال، بادام و پسته مخلوط می کنید (باید مراقب باشید خمیر شل نشود) بعد بصورت گرد یا اشکال دیگر درآورده در مقدار فراوانی آرد میغلطانید و در داخل آرد در دیس قرار میدهید و آماده برای مصرف میسازید، و در صورت تمایل میتوانید گزها را در زورق های رنگی پیچیده مورد استفاده قرار دهید.

پیراشکی

مواد لازم: خرما زرد رنگ یک کیلو، شیر خرما باندازه کافی کنجد آسیاب شده ۱۰۰ گرم، خامه گیاهی ۱۵۰ گرم، زعفران بمقدار کافی، آرد ۴۰۰ گرم، شیر گیاهی یک کیلو، خرماها را از هسته جدا می کنید و بعد چرخ می نمائید و با آرد و کنجد و شیر گیاهی خوب مخلوط

میسازید، سپس به قسمتهای دلخواه قسمت میکنید و بعد مقدار کمی از آنها را بشکل بیضی یا دایره (حدود سه سانتیمتر قطر) پهن میکنید و دو قسمت را بهم می‌چسبانید و در وسط خالی آن مقداری خامه زعفرانی قرار میدهید و سپس روی پیراشکی را با قلم مو با شیره خرما میپوشانید و در یخچال میگذارید و بعد از چند دقیقه میتوانید آنها را مورد استفاده قرار دهید.

شیرینی نارگیلی:

مواد مورد لزوم: پودر نارگیل، عسل، عطریات طبیعی
مقدار لازم پودر نارگیل و مقداری عطریات در ظرف مناسب می‌ریزید سپس مقدار کافی عسل یا شیرینی طبیعی دیگری روی آن ریخته خوب مخلوط میکنید تا بصورت خمیر سفت درآید، بعد این خمیر را در سینی پهن میکنید و با وردینه خوب میفشارید تا بهم بچسبد و حدود نیم ساعت در یخچال می‌گذارید تا بیند، سپس به اشکال مختلف میرید، ضمناً "میتوانید پودر نارگیل را با رنگهای گیاهی رنگین نموده و این شیرینی را برنگهای زیبا و مختلفی درست نمائید.

رنگی نک:

مواد لازم: خرمای سیاه یک کیلو، کنجد آسیاب شده ۱۵۰ گرم مغز بادام یا گردو، عسل یا شیره خرما، پودر نارگیل بمقدار کافی:
خرمای سیاه سالم را با کارد از یک طرف میرید و هسته آن را در میآورید، باید مواظب باشید که خرما شکل اصلی خود را از دست ندهد، بعد مغز گردو و بادام را در داخل آن جا داده و دهان آن را می‌بندید، پس از آن خرماها را در الک قرار میدهید و مقداری عسل روی آن میریزید بطوریکه همه خرماها آغشته به عسل شوند و صبر میکنید

که زیادی عسل از الک به ظرفیکه در زیر آن قرار داده شده بریزید بعد خرماها را دانه دانه در کنجد آسیاب شده میغلطانید تا تماما" و بمقدار کافی به کنجد آغشته شود. اکنون میتوانید در پودر نارگیلی که قبلا" با زعفران یا رنگهای طبیعی دیگر رنگ شده بغلطانید و سپس در دیس گذارده و بصرمیزی که از غذاهای حیات بخش آماده نموده‌اید میبرید.

شیرینی گل قند:

گل سرخ تازه یک کیلو، عسل یک کیلو، وانیل بمقدار کم، گل سرخ تازه را قبلا" میکوبید تا له شود (از گل سرخ خشکیده نیز میشود استفاده نمود منتها باید اول با آب خیس کرد و بعد کوبید) سپس گل آماده شده را با عسل مخلوط می‌کنید بطوریکه نسبت هر دو مساوی باشد و وانیل را اضافه نموده در یخچال می‌گذارید تا شکرک بزند و بعد از یخچال درآورده با چنگال بهم میزنید تا بلورهای آن شکسته شود سپس مجددا" در یخچال قرار میدهید (البته در قسمتی که یخ نزند و حالت شکرک داشته باشد) و بتدریج مصرف نمائید.

شیرینی خرمائی:

خرما له شده، پودر بادام، گردو، فندق، پسته، زعفران، هل میخک، کمی عسل، همه را بشکل خمیر درآورده لوله نموده با چاقو ببرید.

کیک نارگیلی:

عسل ۵۰۰ گرم، آب نارگیل (در صورت امکان والا آب بادامها و مغزها) آب سنجد یا گندم حدود ۶۰۰ گرم، مغز گردوی چرخ کرده ۲۰۰ گرم، کشمش بیدانه ۲۰۰ گرم.

عسل و آب نارگیل (یا مغزهای دیگر را) را با هم رقیق کرده با آرد و مغز گردو و کشمش مخلوط میکنید بطوریکه خمیر سفتی آماده گردد بعد آنرا در قالبهای مخصوص کیک قرار داده تا شکل بگیرد و سپس از قالب درآورده روی کیک را با پودر نارگیل و خامه گیاهی و زعفران تزیین میکنید.

شیرینی کشمشی:

مواد لازم برای ده عدد شیرینی، سیصد گرم کشمش، صد گرم آرد گندم با پوست، پنجاه گرم آرد جو با پوست، صد گرم بادام درختی، بادام و کشمش را چرخ کرده با آرد گندم و آرد جو مخلوط و کمی آب نیز بآن اضافه نمائید، سپس خوب ورز داده و بعد با وردینه صاف کرده با چاقو بصورتهای قشنگی ببرید و آنرا مدت دو ساعت در آفتاب بگذارید، اکنون شیرینی آماده مصرف است.

شیرینی دانمارکی:

آرد برنج با پوست، گندم جوانه زده دویست و پنجاه گرم، بادام درختی یا هسته صد و پنجاه گرم، عسل یا شیر خرمای بمقدار کافی؛ جوانه گندم و بادام یا هسته را چرخ نموده و بعد آرد برنج را اضافه کرده با عسل یا شیر خرمای خوب ورز داده مخلوط نمائید سپس آنرا پهن کرده با قالب بر میدارید و مدت نیم ساعت در آفتاب بگذارید سپس روی هر قالب شیرینی عسل مالیده پودر نارگیل یا بادام رنده شده میپاشیم تا آماده شود.

شیرینی پروتئینی:

پسته مغز شده ۱۰۰ گرم، بادام درختی ۱۰۰ گرم فندق ۱۰۰ گرم

گردو ۵۰ گرم، عسل یا شیره خرما، ۲۰۰ گرم.
 مواد ۱ و ۲ و ۳ و ۴ را چرخ کرده کمی هل و میخک پودر شده
 جهت معطر و خوشبو شدن میافزاییم سپس عسل یا شیره خرما را اضافه
 مینمائیم و مصرف میکنیم.

کیک مخصوص:

مواد لازم، عسل نیم کیلو، خرمای زرد ۳ کیلو، آرد ۱/۵ کیلو
 کنجد آسیاب شده ۱۵۰ گرم، مغز بادام پودر کرده ۲۵۰ گرم، شیره
 خرما مقداری، کشمش بیدانه ۲۵۰ گرم، خامه گیاهی دو فنجان، پودر
 نارگیل ۲۵۰ گرم، عطریات بقدر کافی؛

آرد را با ۲۰۰ گرم عسل و آب و کنجد و عطریات بصورت خمیر
 سفتی درآورده و سپس خرما را هم از هسته جدا کرده چرخ می‌کنید
 بعد قالب کیک را با روغن زیتون آماده مینمائید (چرب نمائید) زیر
 قالب کیک هم قبلاً از کاغذهای مات مومی قرار میدهید، همینکه آماده
 شد، خرما و خمیر را بطور متناوب بیضخامت یک سانتیمتر پرمیکنید
 منتها بین دو لایه مقداری عسل و خامه گیاهی میگردانید و پودرنارگیل
 و بادام که قبلاً خوب مخلوط شده اند روی آن میپاشید تا قالب پر
 شود، بعد قالب را در یخچال قرار داده تا ببندد، سپس از قالب
 درآورده روی آن را با خامه گیاهی و شیره خرما و پودر نارگیل رنگ
 شده تزیین میکنید و گل روی کیک را میتوان از خرمای چرخ کرده آماده
 نمود و در روی کیک قرار داد و سپس با پودر یا خامه و شیره خرما
 می‌پوشانید و روی آن را با خرمای چرخ کرده مبارک باد بنویسید.

شیرینی:

مواد مورد لزوم: خرما ۳ کیلو، شیره خرما ۱ کیلو، عسل نیم

کیلو، کنجد ۵۰۰ گرم، زنجبیل، هل و زعفران، مواد مذکور را پس از گرفتن هسته خرما و شستن کنجد با هم مخلوط میکنید و بصورت خمیر درآورده مدت دو تا سه ماه بحال خود میگذارید جا می افتد و فوق العاده خوشمزه میشود.

شیرینی بادامی:

مواد لازم: عسل بمقدار کافی، آرد سبوسدار یک کیلو، مغز بادام و مغز پسته بصورت خلال پوست کنده ۲۵۰ گرم، پودر نارگیل، هل و میخک:

عسل یا شیره خرما و سایر مواد را بصورت خمیر درآورید، بعد خمیر را نصف کرده یک قسمت را روی سینی یا تخته پهن میکنید، سپس روی خمیر مذکور مقداری عسل یا شیره خرما ریخته و مغز بادام و پسته را که خلال نموده‌اید روی آن بمقدار کافی بپاشید و بعد مقداری عسل یا شیره خرما روی خلالها اضافه نمائید و نصف دیگر خمیر را که قبلاً روی تخته بنظر جداگانه پهن کرده‌اید روی خلالها میکشید و با وردینه سعی می‌کنید خمیر دو قسمت بهم چسبیدگی پیدا کند تا از هم جدا نشود بعد عسل قرمز یا شیره خرما را با دستکش و انگشت روی خمیر بصورت یک پوشش نازک می‌کشید و اکنون پودر نارگیل را که با زعفران یا دیگر رنگهای گیاهی که قبلاً آماده نموده‌اید، روی آن را تزئین مینمائید و بعد بسته به سلیقه و میل خود به شکلهای گوناگون میبرید و در دیس چیده مصرف نمائید.

رولت:

مواد لازم، آرد سبوسدار ۱ کیلو، عسل یا شیره خرما بمقدار کافی، مغز بادام چرخ شده ۱ کیلو، آب، هل، میخک و عطریات

طبیعی به مقدار ضروری:

خمیر را به ابعاد حدود ۳۰×۲۰ سانتیمتر آماده نموده روی آن را بصورت زیگزال با شیشه میریزید سپس با مغز بادام روی عسل را میپوشانید و از یک طرف شروع می‌کنید به لوله کردن و روی آن را برابر دستور نان خامه‌ای با عسل قرمز تزئین مینمائید.

باقلوا:

مواد مورد لزوم: آرد سیوس‌دار ۱ کیلو، شیره خرما یا عسل به مقدار کافی، روغن آفتابگردان یا روغن زیتون یک استکان، مغز بادام و پسته خلال کرده ۲۰۰ گرم، مقدار جزئی هل یا عطریات دیگر:

آرد را با مقداری آب یا عسل و یا شیره خرما چرخ کرده خمیر کنید و به آن یک استکان روغن اضافه نمائید سپس $\frac{5}{6}$ خمیر را جدا کرده در سینی یا دیس مناسب با وردینه پهن نمائید بطوریکه ضخامت خمیر حدود ۵/۷۵ سانتی‌متر باشد، پس از صاف کردن خمیر، مقداری عسل (حدود ۱۰۰ گرم) بصورت پراکنده روی آن بریزید و بعد روی عسل مغز بادام یا پسته را که قبلاً آماده کرده‌اید بپاشید، ناگفته نماند موقع تهیه خمیر، از عطریات بمقدار جزئی استفاده شود، حال بقیه خمیر را جداگانه روی تخته مخصوص با وردینه پهن می‌کنید بطوریکه بصورت لواش دربیاید بعد روی خمیر آماده شده میکشید، خمیر را از اطراف می‌برید سپس وردینه روی آن می‌زنید تا دو قسمت در اثر چسبندگی عسل بهم بچسبند، روی آن را با قلم مو شیره خرما میکشید و بعد آنرا با خامه گیاهی یا مغز بادام یا پسته پودر شده یا پودر نارگیل تزئین مینمائید و در یخچال میگذارید تا خود را بگیرد، پس از آن به قطعات دلخواه در سینی یا دیس با کارد میبرید و بقیه عسل را

در محل بریدگیها ریخته و جلو آفتاب میگذارید تا باقلوا در عسل بصورت شناور درآید.

* * *

حلواها

حلوای برنجی:

مواد لازم: آرد برنج ۲۰۰ گرم، عسل ۱۵۰ گرم، (یا شیره خرما) زعفران بقدر کافی، پوست پرتقال رنده شده بمقداری که تلخ نشود نمک بقدر کافی:

مواد را مخلوط بصورت خمیر خشک و سفت درآورده و در دیس پهن میکنید و در یخچال میگذارید تا ببندد و بعد آن را مصرف مینمائید.

حلوای پسته برنجی:

مواد مورد لزوم: ۱۰۰ گرم آرد برنج، عسل یا شیره خرما ۱۰۰ گرم، مغز پسته کوبیده قدری، کمی وانیل:

آرد برنج را با عسل یا شیره خرما بصورت خمیر درآورید و خوب مخلوط کنید و در دیس پهن کرده و رویش مغز پسته بپاشید، سپس در یخچال قرار داده بعد ببرید و مصرف نمائید.

حلوای جوانه گندم:

مواد لازم: آرد جوانه گندم ۱ کیلو، شیره خرما یا عسل بمقدار ضروری که بصورت خمیر درآید، در صورت تمایل مقدار دو قاشق روغن

نارنج که قبلاً "آماده کرده‌اید استفاده شود.

حلوای برنجی:

پودر برنج با پوست ۴ قاشق، کنجد پودر شده ۲ قاشق، شیر، خرما یا خرماهای چرخ کرده، یا عسل، هل، زعفران را مخلوط و دربشقاب با روغن شکل داده آماده مصرف نمایید.

حلوای دره:

یک فنجان کنجد را آنقدر آسیاب نمایید که به روغن بیافتد بعد عسل را بحد کافی با زعفران و گلاب بآن اضافه نمایید.

حلوای بذرکی:

مقداری آرد و شیر، خرما یا عسل بایستی طوری باشد که با هم بصورت خمیر سفتی درآید سپس بازاء هر کیلو خمیر، یک الی دو قاشق بذرک سیاه آرد شده به آن اضافه نموده و خوب بهم بزنید بعد در دیس مناسبی پهن کرده مدتی بیخچال خود بگذارید، سپس بشکل‌های مختلف بریده با پودر نارگیل یا مغزهای دیگر تزئین نمایید و یا میتوانید با پودر بذرک نیز آغشته کنید.

حلوای هندی:

مقداری عسل یا شیر، خرما و پودر بادام هندی (کاجو) را بصورت خمیر سفت درآورده و برای معطر کردن آن از گرد پوست نارنج یا پرتقال استفاده میکنید بعد در یخچال گذارده تا سبندد و سپس صبرید در صورت تمایل یا در کاغذ صبرید یا تزئین مینمایید.

کلوچه برای نونهالان:

مواد لازم: عسل یا شیر خرم ۱۵۰ گرم، گرد پوست لیمو یا پرتقال $\frac{1}{8}$ قاشق چایخوری، خامه گیاهی سفت ۱۰۰ گرم، زعفران به مقدار لازم، نمک خیلی کم و در صورت تمایل روغن زیتون یک قاشق. مواد مذکور را با آرد گندم سبوسدار بصورت خمیر سفتی درآورده بعد بشکل کلوچه درمی آورید و روی کلوچه را میتوانید با شیر خرم و یا عسل مانند رولت و یا با خامه زرد بصورت یک قشر نازک تر تزئین نمائید و در صورت تمایل، میتوانید روی آن خلال پسته یا سایر خلالها بپاشید.

کلوچه بادامی:

مواد لازم، پودر بادام یک لیوان، عسل یا شیر خرم یک ونیم فنجان، خامه گیاهی نیم فنجان، قدری زعفران و کمی آرد؛ مواد را با هم مخلوط نموده و بهم می زنید و در آخر برای سفت کردن خمیر از آرد گندم استفاده میکنید و سپس برای تزئین مانند کلوچه بچهها عمل نمائید (در صفحات دیگر توضیح داده شده).

* * *

سوس

سوس سیب:

سیب یک کیلو، کره یا خامه گیاهی ۵۰ گرم، عسل بمقدار کافی؛ سیبها را در مخلوط کن قرار داده باندازهء کافی نرم نموده، خامه گیاهی یا کره و عسل بآن اضافه نمائید، در صورت شیرین بودن، چند قطره آب لیمو در آن بریزید.

سوس پرتقال:

عسل یک فنجان ، آب پرتقال یک فنجان ، آب لیمو دو قاشق پوست پرتقال (رنده شده) یک قاشق ، شیر گیاهی دو قاشق :
عسل را در آب پرتقال ریخته و سپس با پوست پرتقال بهم بزنید و در یخچال بگذارید تا کاملاً " یخ ببندد سپس شیر گیاهی را با آن اضافه کرده خوب مخلوط نموده مجدداً در یخچال بگذارید و به مصرف برسانید این را نیز بایستی اضافه نمایم سوسها را میتوانید در هر نوع غذایی که دوست دارید بتابه ذائقه خود مصرف کنید.

سوس مخصوص:

شیر گیاهی غلیظ دو لیوان ، نمک یک هشتم قاشق سوپخوری ، دو یا سه قاشق آب لیمو ، عسل یک چهارم قاشق کوچک ، پوست لیمو مقداری خیلی کم ، اینها را مخلوط کرده خوب بهم بزنید و مصرف نمایید.

سوس خامهای:

خامه گیاهی دو فنجان ، روغن زیتون یا آفتابگردان یک چهارم لیتر ، آب لیمو دو قاشق ، نمک نیم قاشق کوچک .
خامه گیاهی را که نسبتاً سفت باشد ، در ظرفی قرار داده و روغن گیاهی را قطره قطره روی آن میریزید و خوب بهم میزنید و آب لیمو را به آن اضافه می نمائید بطوریکه سفتی و ترشی آن اندازه باشد .

سوس خرما:

۱۰۰ گرم خرمای هسته گرفته با ۲۰۰ گرم خامه گیاهی و مقداری نمک در مخلوط کن قرار داده و خوب بهم بزنید تا نرم و خوب مخلوط

شود، این سوس را با انواع سالادهای میوه میشود مصرف نمود.

سوس عسل:

دو قاشق بزرگ عسل، خامه گیاهی پنج قاشق بزرگ، آبلیمو پنج قاشق، نمک مقدار لازم، این مواد را خوب با هم مخلوط نمائید، این سوس مطبوع و خوشمزه را میتوانید در انواع سالادها استفاده کنید.

سوس لیمو:

پوست و آب لیمو را با شش قاشق بزرگ عسل مخلوط کنید و از آن در انواع سالادها بهره ببرید.

سوس جعفری:

یک سوم فنجان خامه گیاهی، دو قاشق سوپخوری جعفری ریزشده، مقدار لازم نمک اضافه نمائید و خوب بهم بزنید.

سوس سیر:

سیر یک حبه، آب لیمو چهار قاشق سوپخوری، نمک یک قاشق کوچک گرد خردل یک قاشق کوچک، روغن زیتون یک لیوان.

سوس آب میوه:

آب انگور تازه ۴ پیمانه، روغن زیتون ۲ پیمانه، آب لیموی تازه یک پیمانه، نمک به اندازه کافی:

مواد مذکور را روی هم در یک شیشه دهان گشاد ریخته در آن را محکم ببندید و خوب بهم بزنید تا آماده مصرف شود.

سوس ترخون:

روغن زیتون یک چهارم لیتر، آبلیموی تازه چهار قاشق بزرگ نمک نیم قاشق کوچک، ترخون تازه یا خشک چند برگ؛ این مواد حیات بخش را توی شیشه ریخته و خوب تکان بدهید تا مخلوط شود، سپس در یخچال قرار دهید تا خنک گردد. این رانیز ناگفته نگذارم چنانچه چند ساعت در یخچال بماند و خنک شود خوشمزه تر میشود.

سوس بادام:

بادام را در آسیاب کوبیده و نرم نمائید، سپس دو قاشق سوپخوری از گرد یا خمیر آنرا با سه قاشق سوپخوری آب میوه یا شیر گیاهی یا کرم گیاهی مخلوط نموده مصرف نمائید.

سوس شاهی:

یک سوم فنجان خامه گیاهی، دو قاشق سوپخوری شاهی ریز ریز شده و مقدار کافی نمک بریزید و از آن استفاده نمائید.

سوس ترب تند:

یک یا دو فنجان خامه گیاهی، دو قاشق سوپخوری ترب تندرند شده، مقدار لازم نمک، خوب مخلوط نموده مصرف نمائید.

سوس نعنای:

یک سوم فنجان خامه گیاهی، دو قاشق سوپخوری برگ نعنای ریز شده، نمک بحد کافی ریخته و خوب مخلوط نمائید.

سوس جعفری:

یک فنجان خاگه گیاهی، جعفری ریز ریز شده یک قاشق سوپخوری
آبلیمو (همواره آبلیمو بایستی تازه باشد) یک قاشق نمک بقدر کافی.

سوس گوجه فرنگی:

خامه گیاهی دو قاشق سوپخوری، سیر ریز ریز شده یک حبه، آرد
گندم سوسردار یک قاشق و نیم سوپخوری، نمک بقدر لازم، آب گوجه
فرنگی یک قاشق.

سوس پیماز:

پیماز ۲۰۰ گرم، شیر گیاهی قدری، آرد یک فنجان، کره یا خامه
گیاهی دو قاشق، نمک بقدر کافی فلفل و جوز هندی بقدر کم.

سوس آب غوره:

آب غوره یک و نیم قاشق سوپخوری، عسل یک قاشق، نعناع تازه
دو قاشق سوپخوری، برگ و گل نعناع را از ساقه‌اش جدا نموده، آنرا
خیلی ریز نمائید، سپس عسل را در ظرف سوس ریخته بهم بزنید تا
عسل حل گردد آنگاه نعناع و آبغوره را در آن ریخته بمصرف برسانید.

سوس سالاد:

سه قاشق جوانه گندم چرخ شده، یک دانه گوجه فرنگی بزرگ
یک خیار، آب پنج عدد لیموترش، آب نمک بقدر کافی، روغن زیتون
نصف استکان، چهار عدد سیر:

گوجه فرنگی و خیار خرد شده را با بقیه مواد در مخلوط‌کن

میریزید، مقداری نعناع به آن اضافه کرده خوب در مخلوط کن ورز می‌دهید و چنانچه مایل بودید می‌توانید همین سوس را با عسل شیرین سازید و مقداری نعناع خشک و روغن زیتون مخلوط کرده را نیز در تزئین بکار ببرید.

* * *

سوپ با

سوپ گندم:

جوانه گندم ۵۰۰ گرم، مغز گردو ۲۰۰ گرم، چغندر یک عدد هویج یک عدد، روغن زیتون یک فنجان، آب‌لیمو بمقدار کافی، پیاز یک عدد، آب گوجه فرنگی حدود دو بشقاب، نمک و فلفل و پوست پرتقال بقدر لازم.

گندم، مغز گردو، چغندر، هویج، پوست پرتقال، آب گوجه‌فرنگی را پشت سرهم چرخ نمائید، سپس روغن زیتون، آب‌لیمو و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و سبزیجات معطر (مرزه، ریحان، ترخون، نعناع) بمقدار کم به آن بیافزائید (چون مصرف زیاد ممکن است غذا را تلخ کند) مایع سوپ آماده را در یخچال بگذارید و در موقع مصرف دو یا سه قاشق بمیل خود در ظرف بریزید و مقداری مغز کاهو، خیار، شوید خرد شده در آن ریخته میل نمائید، در ضمن می‌توانید کشمش بیدانه خیس خورده به آن اضافه کنید.

سوپ عدس:

جوانه عدس نیم کیلو، شیر گیاهی یک تا دو فنجان، پیاز، نمک

سوپ گندم و سبزی:

سبزیهایی (۱) مثل کلم، گل کلم، پیاز، هویج، اسفناج، یا کنگر، کاهو، شلغم و چغندر قند، سیر، پیاز، شیر، گندم، بلغور جوانه زده را به آن می‌افزایید.

سوپ ریواس:

ریواس ۵۰۰ گرم، شیر گیاهی سه فنجان، جعفری خرد شده یک فنجان، پیاز کوچک یک عدد، روغن زیتون، لیمو ترش، موسیر بمقدار کم، نمک بمیزان لازم.

مواد مذکور را خرد نموده با هم مخلوط و خوب بهم میزنید تا خوشمزه‌تر گردد.

سوپ پیاز:

پیاز ۸ عدد، کره گیاهی ۳۰ گرم، آرد ذرت یک فنجان، شیر یک لیتر، نمک و ادویه و لیموترش بمقدار لازم، جعفری قبه شده یک فنجان، روغن زیتون نصف لیوان، موسیر یا سیر بمقدار کافی، مغز گردو ۲۰۰ گرم:

کلیه مواد بالا را خرد نموده و خوب مخلوط کنید و شیر و سایر مایعات را اضافه نمائید و بهم بزنید تا با مزه‌تر شود.

(۱) - جهت شستن سبزیها بهتر است بجای مواد شیمیایی زیان بخش آنها را با آب نمک بدین طریق بشوئید، حدود صد گرم نمک در پنج لیتر آب و یا آب همراه با آب نمک بسیار میکوب گش است شستنی تر است.

سوپ خیار:

خیار دو عدد، پیاز یک عدد، کرفس دو ساقه با برگ، شیر گیاهی نیم لیتر، جوانه گندم چرخ کرده ۲۵۰ گرم، لیموترش بقدر کافی، زیره یک قاشق کوچک، روغن زیتون یک لیوان، چغندر رنده شده یک عدد، گل سرخ کمی، موسیر یک قاشق کوچک، مغز گردو ۲۰۰ گرم. کلیه مواد فوق را خرد یا رنده نموده سپس با هم مخلوط می‌کنید و مایعات را خوب بهم میزنید تا خوشمزه‌تر گردد.

سوپ سیب:

سیب درختی ۴۵۰ گرم، عسل یا آب یک لیتر، آب لیمو دو قاشق، حلقه‌های لیموترش پوست کنده بمقداری که میل دارید: سیب را قاچ کرده ریز کنید، سپس همراه لیمو ترش در مخلوط کن کاملاً نرم نمائید و بعد عسل آب و حلقه‌های لیمو ترش را اضافه نموده بهم بزنید.

* * *

سالادها**ماست و خیار:**

مواد لازم: ماست گیاهی ۲/۵ پیمانه، خیار خرد شده یک پیمانه نعناع خشک یک قاشق، سیر سه حبه، لیموترش دو قاشق سوپخوری، نمک بقدر کافی:

ماست را با قاشق خوب بهم بزنید، خیار مخلوطش کنید، سیر را نرم کوبیده همراه نمک بریزید و نعناع خشک به آن اضافه و خوب

بهم بزنید و اطرافش را با برگ کاهوی خرد شده تزئین نمائید و لیمو ترش را نیز مصرف کنید.

سالاد خیار:

مواد مورد لزوم: خیار چهار عدد، ماست گیاهی دو پیمانه، سیر ریز شده یک قاشق، شوید خرد شده یک قاشق، روغن زیتون سه قاشق سوپخوری، برگ نعناع خرد شده یک قاشق، نمک بمقدار کافی. خیار را پوست بکنید و آنرا از طول به چهار قسمت می برید و در ظرفی ریخته روی آن نمک بپاشید، آب لیمو و سیر را قبلاً بمدت ۵ دقیقه می خیسانید و آنرا صاف نمائید و در ظرف جداگانه شوید و ماست گیاهی را ریخته لیموترش و سیر را به آن اضافه می کنید و سپس همه را با هم مخلوط می نمائید و بعد خیار و روغن زیتون و نعناع را روی سالاد می ریزید و خوب بهم می زنید و بعد سر میز می آورید.

سالاد سبزیها:

مواد لازم: هویج رنده شده یک پیمانه، کلم قیمه شده یک پیمانه برگ کاهو برای روی دیس کرفس قیمه شده یک پیمانه، سیر یک حبه رشته های باریک سیب زمینی یک پیمانه، نمک مقدار کافی، روغن زیتون نصف پیمانه، لیمو ترش، جوانه گندم چرخ شده یک پیمانه (۱) آب به مقدار ضروری؛

مواد آماده شده را خرد یا رنده کرده خوب با هم مخلوط کنید و در روی برگ کاهو در دیس ریخته مصرف نمائید.

(۱) - می توانید بجای گندم جوانه زده از شیر گیاهی باندازه یک پیمانه استفاده نمائید.

سالاد کلم

مواد لازم: کلم قیمه شده ۲ پیمانه، خیار خرد شده یک پیمانه پیاز خرد شده یک پیمانه، شیره جوانه گندم یا شیر گیاهی یک پیمانه روغن زیتون نصف لیوان، نمک، فلفل، لیموترش بمقدار کافی:

کلیه این مواد را خوب رنده یا خرد نموده با هم مخلوط و بعد مصرف نمایید.

سالاد پیاز:

چغندر رنده شده دو پیمانه، پیاز یک پیمانه، کلم دو پیمانه روغن زیتون نصف لیوان، لیموترش نمک و فلفل (۱) به اندازه کافی شیر گیاهی یک پیمانه، مواد آماده را رنده یا خرد کرده و با هم مخلوط و بهم زده مصرف نمایید.

سالاد هویج:

هویج خرد شده یک پیمانه، کرفس نصف پیمانه، کشمش بیدانه خیس خورده نصف پیمانه، روغن زیتون نصف لیوان، لیموترش، نمک فلفل بقدر لزوم:

مواد آماده را خرد یا رنده کرده با هم مخلوط تا سالاد حاضر شود.

(۱) - جهت معطر و خوش رنگ و خوشمزه شدن میتوانید با کمک از ذائقه خود از هر نوع ادویه و سایر مواد گیاهی در سالادها استفاده نمایید.

سالاد لوبیا سبز:

لوبیا سبز ۴۵۰ گرم، پیاز خرد شده دو قاشق، فلفل سبز یک فنجان، روغن زیتون نصف لیوان سیب رنده شده یک پیمانه، نمک فلفل، لیمو ترش به اندازه کافی:

کلیه این مواد را با هم مخلوط نموده می‌توانید رویش نیز شیر گیاهی بریزید.

سالاد سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی چهار پیمانه، مغز بادام یک فنجان، کرفس قیمه شده نصف پیمانه، جعفری قیمه شده دو قاشق، پیاز متوسط یک عدد، زیتون نصف لیوان، آب لیمو، نمک، فلفل و شیر گیاهی.

مواد زنده و طبیعی را با هم مخلوط نموده موقع مصرف سیب‌زمینی را به سالاد اضافه کنید.

سالاد هلو:

سه ارمان بزرگ و آردار را گرفته، سپس نصفه‌های هلو را در روی برگ کاهو که در بشقاب چیده شده قرار می‌دهید. وسط هلو را با مقداری مغز گردو و یا بادام چرخ شده پر می‌کنید. برای تزئین آن می‌توانید دانه انگور قرمز روی آنها بگذارید و مقداری شربت‌عسل روی آن میریزید و برای مصرف آماده مینمائید.

سالاد گل کلم:

گل کلم دو پیمانه، فلفل سبز خرد شده نیم پیمانه، شاهی خرد شده نیم پیمانه، پیاز خرد شده یک قاشق، لیمو ترش نصف لیوان روغن زیتون نصف پیمانه، خامه گیاهی یک قاشق، نمک بقدر کافی

کلیه این مواد را با هم مخلوط و بمصرف میرسانید.

سالاد گلابی:

مواد مورد لزوم: گلابی خرد شده دو پیمانه، پرتقال خرد شده یک چهارم، سیب درختی پوست کنده یک دوم پیمانه، خامه گیاهی و آب لیمو دو قاشق سوپخوری.

تمام این مواد را با یکدیگر مخلوط و در ظرفی که در آن برگ کاهوچیده شده بریزید و مقداری شربت عسل بیاشید و غذا را آماده نمائید.

سالاد آناناس:

در ظرفی که روی آن برگ کاهو یا برگ کلم پیچ فرنگی چیده‌اید آناناس و پرتقال را قطعه قطعه نموده و بطور متناوب روی برگ بچینید و مقداری آب آناناس و آب لیمو تازه و کمی عسل روی آن بریزید.

سالاد خامه‌ای:

کرم گیاهی ترش و سفت یک دوم پیمانه، پیاز کوچک یک عدد نمک دریائی نیم قاشق مرباخوری، آب لیمو چهار قاشق دسرخوری خیار پوست نکنده و خرد شده بمقدار کافی.

مواد مذکور را با هم بجز خیار در مخلوط کن ریخته خوب بهم بزنید، سپس خیار خرد شده را روی آن می‌ریزید تا غذا آماده شود.

سالاد بهارک:

شاهی یک پیمانه، برگهای شاهی تازه و تربچه را با چند عدد پیازچه خرد کرده و بعد یک گوجه فرنگی بزرگ، دو عدد خیار و دو

عدد هویج مخلوط کنید (مواد را رنده یا خرد نمائید) سپس همه را در ظرف سالاد ریخته و رویش آب لیمو و روغن زیتون و نمک بقدر لازم اضافه کنید.

سالاد کلم و شاهی:

یک کلم پیچ کوچک تازه را خرد کرده و بعد باندازه یک سوم آن شاهی خرد شده اضافه و با مقداری جوانه گندم مخلوط نمائید و رویش روغن زیتون، لیموترش، زیره و نمک بریزید و در بشقابی که روی آن برگ کاهو چیده شده می گذارید و در صورت تمایل مقداری شیر گیاهی بیافزائید.

سالاد گیلاس:

گیلاس نیم کیلو، ترب فرنگی و زردآلو نیم کیلو، شربت عسل نیم لیتر، خامه گیاهی یک فنجان.

طرز تهیه: دم گیلاس را بگیرید و هسته آنرا درآورید، زردآلورانیز هسته گرفته و باندازه گیلاس خرد کنید و با هم مخلوط کرده شربت عسل با آن اضافه نمائید و در یخچال بگذارید و در صورت تمایل روی آن خامه گیاهی بریزید.

سالاد کواکر یا املت:

مواد مورد لزوم: گوجه فرنگی و خیار و پیاز را پس از خرد کردن مخلوط نمائید، روغن زیتون (چنانچه بیشتر باشد، خوشمزه تر میشود) یک یا دو حبه سیر ریز ریز شده، نمک، کواکر بمقدار لازم بریزید تا غذا تکمیل تر شود، بخاطر بسپارید لیموترش نباید بکار رود و اگر

کواکر زیادتر باشد، بامزه‌تر است. (۱)

سالاد مخصوص:

کاهو را درشت خرد کرده، گوجه فرنگی، کلم (بنفش یا سفید) در صورت تمایل گل کلم خرد شده، هویج و پیاز خرد شده و اگر مایل بودید، سیب‌زمینی رنده شده و فلفل ریز شده همه را مخلوط، سالاد بامزه‌ای آماده میشود.

سالاد الویه:

لوبیا سبز خرد شده ۵ عدد، نخود فرنگی ۵ عدد، گوجه فرنگی

(۱) - در اینجا ضروری دیدم یکبار دیگر مضار کودهای شیمیایی و حیوانی را یادآور شوم، اکثر دانشمندان دنبال نخود سیاه؟! فرستاده شده‌اند و هر روز علت و عللی برای انواع سرطان جستجو و اعلام و داروی جدیدی برای مبارزه و درمان این بیماری ابداع و کشف نموده و مینمایند و در نتیجه هر چه بیشتر انبان‌های عده‌ای را پیرتر میکنند بگفته آنان ((چون بر اثر مصرف کود شیمیایی مقدار پتاسیم غلات و میوه‌جات و سبزیجات زیاد میشود، افزایش پتاسیم سلول را سرطانی می‌کند، پتاسیم تومرهای سریع‌السیراز تومرهای معمولی بیشتر است و هر قدر در زمین کود مصنوعی بیشتری مصرف شود کمبود منیزیم در آن شدیدتر میشود و کمبود منیزیم در فراهم نمودن زمینه سرطانی محرزتر است)) لذا انسان و نباتات باید با هم همکاری و تشریک مساعی نمایند و آمونیاک و اوره طبیعی را دور نریخته مشغول ساختن اوره مصنوعی نباشند و اینست که ما ساسا است فریاد میزنیم که بایستی فقط از کود گیاهی در تقویت سبزیجات و نباتات استفاده نمود.

یک عدد، ماش و عدس جوانه زده هر کدام یک قاشق، هویج رنده شده نیم فنجان، کلیه این مواد را چرخ کرده به آن نمک و فلفل و روغن زیتون اضافه نمائید.

سالاد گندم

خیار، گوجه فرنگی، پیاز، فلفل سبز، یودر کنجد و گندم، فندق و کمی نمک، سالاد بسیار خوشمزه‌ای خواهد شد.

سالاد مخلوط:

گل کلم خرد شده یک پیمانه، کلم پیچ خرد شده دو پیمانه، شلغم یک پیمانه، کاهو یک پیمانه، هویج یک پیمانه، کرفس یک پیمانه، چغندر قند یک پیمانه، چغندر بمقدار لازم، آب لیمو نصف لیوان، روغن زیتون یک لیوان، نمک بمقدار کافی، جعفری خرد شده جهت معطر و خوشمزه کردن سالاد نیم پیمانه، همه مواد مذکور را خرد یا رنده نموده با هم مخلوط نمائید.

سالاد فصل:

مواد لازم: گوجه، فلفل، پیاز و کاهو پس از خرد کردن و جوانه زده (در سالاد نمائید و نمک و لیموترش و روغن زیتون بمقدار کافی به آن اضافه و خوب بهم بزنید، کمی فلفل سیاه نیز در آن مصرف و پس از مدت کوتاهی میل کنید).

(۱) - در مورد جوانه‌ها و اهمیت آنها، قاضی طباطبائی در کتاب "تذویر"

تغذیه سالم انسان باشد و بالاخره در این مورد با "تذویر" و "تذویر" کم نظیر آن با "تذویر" در کتاب "تذویر" طباطبائی در کتاب "تذویر"

پالوده سیب:

مواد ضروری؛ سیب یک کیلو، شربت عسل بمقدار کافی، کمی وانیل، لیموترش حدود یک قاشق سوپخوری؛
چنانچه پوست سیب تازه باشد، بهتر است با پوست در ماشین رنده کن رنده کرده و همزمان با آب لیمو مخلوط نموده یا در شربت عسل آب لیمو (تا از تیره شدن جلوگیری شود) میریزید و کمی با مخلوط کن دستی یا با قاشق خوب بهم میزنید تا خوشمزه تر شود.

* * *

از نویسندگان "با خوانندگان عزیز صحبت نمودهام در اینجا تصریح مینمایم
جوانه یونجه از عالیترین و با ارزشترین جوانهها و خوراک بی عدیلی
برای سلولهای مغز است لذا این جوانه را پدر جوانهها دانسته و میدانند
فرانک بی باور دانشمند علم تغذیه طی یکی از اکتشافات خود به این
مساله برخورد کرده که حداقل هشت نوع آنزیم در جوانه یونجه موجود است
و برای عمل هضم و تحلیل غذا ضروری است و بقول بعضی دیگر از
دانشمندان در جوانه یونجه پیتاسیم یا (اکسیر حیات) بمقدار زیاد
موجود است و حاوی املاح دیگری از قبیل منیزیم، کلورین، سدیم و
سیلیسیم و ویتامینهای U, G, E, D, B, A, K و کلروفیل یا سبزینه
میباشد، بنابه مراتب مطالعه کتاب فوق الذکر و بهره گیری از این جوانه
پرخاصیت و ارزان را در اکثر غذاها بخصوص سالادها توصیه مینمایم.

خورشت ها

خورشت سبزی:

مواد لازم: لپه نخود سیاه یا ماش خیس خورده دو فنجان، سبزی خرد شده از قبیل جعفری گشنیز و کمی نعناع یک فنجان، آب لیموترش دو قاشق سوپخوری، فلفل و نمک بقدر کافی، مغز گردو و یا بادام به صورت پودر شده نیم فنجان، آب گوجه فرنگی، پیاز خرد شده یک عدد، روغن زیتون بمقداری که دوست دارید، مقداری آلوی زرد یا گوجه درختی خشک که قبلاً خیس خورده که بایستی بصورت درسته در خورشت بریزید، افرادی که مایل باشند میتوانند از سبزیهای معطر دیگر هم بهره گیرند ولی باید توجه نمایند که تلخ نشود، آب گوجه فرنگی بهتر است با چرخ تهیه گردد.

مواد فوق را خوب مخلوط نمائید، ضمناً این را نیز یادآور میشود که خود میتوانید با ابتکار و آشنائی بهترین و باارزترین خورشت های سودمند را تهیه نمائید.

خورشت فسنجان:

انجیر یک کیلو، آلو زرد مشهدی یک کیلو، پیاز یک عدد، نمک و فلفل باندازه کافی، آب انار یا آب لیمو یک فنجان گردو چرخ کرده ۳۰۰ تا ۴۰۰ گرم.

قبلاً انجیر و آلو زرد را یک شب خیس کرده و هسته آلو را می گیرید و بصورت پودر درمی آورید، انجیر را هم چرخ کرده پیاز را خرد نموده با انجیر و آلو زرد مخلوط کرده خوب بهم میزنید، سپس گردو و آب انار یا آب لیمو و نمک و فلفل را باندازه کافی اضافه نموده مخلوط مینمائید

تا غذا آماده شود.

نوع دیگر خورش فسنجان:

کدو سفید رنده شده ۲ قاشق، کنجد و بادام کوهی ۲ قاشق شیره خرما و آب لیمو نصف فنجان، روغن زیتون یک قاشق، پودر گردو ۲ قاشق، همه را مخلوط نموده و کمی روغن زیتون روی خورش بریزید این مقدار غذا برای یک نفر در نظر گرفته شده است.

خورشت قورمه سبزی:

سبزی قورمه خرد شده نیم فنجان، لوبیا قرمز یا لوبیا چیتی جوانه زده یک قاشق، پودر کنجد و بادام یک قاشق، روغن زیتون یک قاشق آب لیمونیم فنجان، مواد مذکور را مخلوط مینمائید تا خورش آماده شود.

خورشت قیمه:

سیب زمینی ریز ریز شده یک قاشق، لپه خیس شده یک قاشق پیاز خرد شده یک قاشق، روغن زیتون یک قاشق، آب لیمو ۴ قاشق پودر کنجد و بادام یک قاشق، این مواد را مخلوط نموده در بشقاب بریزید و کمی دارچین یا عطریات گیاهی دیگری که دوست دارید با کمی روغن زیتون روی آن بپاشید.

خورشت به:

پودر کنجد و بادام یک قاشق، به ورقه ورقه شده نازک کمی، نعناع خشک کمی، روغن زیتون یک قاشق، آب لیمو دو قاشق، این مواد را مخلوط، سپس نمک، فلفل و زردچوبه را به آن بیافزایید.

خورشت بادمجان یا کدو:

آلو زرد مشهدی یک کیلو، برگه زردآلو و هلو با هم یک کیلو بادمجان خلال شده نیم کیلو، گوجه فرنگی یک کیلو، مغز گردو چرخ کرده ۴۰۰ گرم، آب لیمو، نمک و فلفل به مقدار لازم، روغن زیتون تا ۱/۵ لیوان پیاز دو عدد.

طرز تهیه: آلو و برگه زردآلو و هلو را یک شب خیس کرده و هسته آنها را بگیرید، بادمجان را که قبلاً آماده نموده‌اید و در کمی آب نمک در مقابل آفتاب پهن کرده‌اید، همه را با هم مخلوط و خوب بهم بزنید و بعد مقداری آلو زرد مشهدی را درسته در غذا بریزید ناگفته نماند پیازها بایستی طوری خرد شوند (نیم دایره) که شکل ظاهرش در غذا حفظ شود.

خوراک ها

خوراک اسفناج:

مواد لازم: اسفناج خرد شده دو فنجان، کاهوی خرد شده یک فنجان، هویج و چغندر قرمز رنده شده از هر یک دو تا یک فنجان هر کدام یک فنجان، برگ کاهو و فلفل سبز، گوجه فرنگی (برای هر نفر یک فلفل سبز بزرگ) پیاز، روغن زیتون و کمی نمک و سایر ادویه‌جات معطر، سبزیها را کاملاً خرد نموده و مغزها را در آسیا آرد ساخته همه را مخلوط کرده خوب بهم میزنید، سپس به اندازه کافی نمک و ادویه و زیتون به آن افزوده در فلفل که دم آن را بطور آهسته قبلاً در آورده‌اید و شکم آن را خالی ساخته‌اید میریزید و بطور زیبایی دم فلفل را سر جای خود قرار داده به سر میز میریزید.

آش

آش کرفس:

مواد لازم: خیار، گوجه فرنگی، هویج، از هر کدام یک دانه جوانه گندم سه قاشق، کرفس سه شاخه، کشنیز، جعفری، ریحان بنفش مقدار بیشتر، نعناع، پودر گردو، نمک، لیموترش، روغن زیتون، زعفران. جوانه گندم و هویج را چرخ نموده و بقیه را خرد کرده در مخلوط کن میریزید و بهم میزنید، سپس در موقع صرف آش خیار و گوجه فرنگی خرد شده بآن اضافه کنید و برای تزئین آش مقداری از پودر گردو با آب نمک و لیموترش را مخلوط نموده بصورت کشک گیاهی روی آش میریزید، بعد مقداری روغن زیتون و زعفران سائیده شده که قبلاً در آب مخلوط کرده‌اید روی آن را بصورت زیبایی آرایش میدهید و مقداری سیر خلال شده را نیز در تزئین بکار میبرید.

آش ماش:

مواد لازم برای یکنفر، ماش و لوبیا قرمز جوانه زده از هر کدام یک قاشق، برنج خیس شده دو قاشق، پیاز یک عدد، سیب زمینی ریز شده ۳ عدد، نمک، زردچوبه، آب لیمو و آب هر کدام نیم فنجان همه را مخلوط نموده آش ماش آماده می‌گردد.

آش جو:

جو خیس شده دو قاشق، عدس، نخود جوانه زده از هر کدام یک قاشق، سبزی آش نیم فنجان، پیاز خرد شده یک قاشق، روغن زیتون ۳ قاشق، آب لیمو و آب از هر کدام نیم فنجان.

مواد فوق را مخلوط نموده بمقدار کافی نمک، فلفل و زردچوبه در آن بریزید.

آش کشک:

شود خرد شده، سویا، نخود، عدس جوانه زده از هر کدام یک قاشق، پودرهای تخمه هندوانه، خربوزه، کدو از هر کدام یک قاشق آب لیمو و نمک به اندازه کافی.

شود، سویا، نخود، عدس را مخلوط نموده، سپس پودرهای تخمه هندوانه، خربوزه، کدو، آب نمک و آب لیمو باندازه کافی را مخلوط کرده کشک آماده را روی آش میریزید سپس دو قاشق روغن زیتون و کمی نعناع، به روی آن اضافه میکنید، آش کشک بسیار بامزه و پرانرژی آماده مصرف است.

آش رشته:

مواد مورد لزوم برای یک یکنفر، عدس، لوبیا قرمز یا چیتی جوانه زده از هر کدام یک قاشق، سبزی آش خرد شده نیم فنجان، رشته دو قاشق، کشک گیاهی یک فنجان، نمک، فلفل و زردچوبه:

طرز تهیه: مواد مذکور را مخلوط نموده، در کاسه میریزید، کمی روغن زیتون، کمی پیاز ریز شده آغشته به زردچوبه روی آن اضافه مینمائید و کمی نعناع خشک خرد شده هم به آن میافزائید، اکنون آش خوشمزه‌ای برای یکنفر آماده میشود، البته میتوانید بتعداد نفرات مقادیر مواد را افزوده سازید.

طرز تهیه کشک:

آب لیمو و آب از هر کدام نصف فنجان، پودر گردو دو قاشق

این مواد را در مخلوط کن ریخته و کمی نمک بآن اضافه مینمائید و بمدت یک دقیقه بهم میزنید، کشک بی‌زیانی بدست می‌آید.

گردغوره و آب‌غوره:

غوره را میتوان در حرارت آفتاب خشک و بعد آسیاب کرده در غذاها بجای ترشی از آن استفاده نمود.

غذای ترب:

هویج سه عدد، ترب یک عدد، پیاز یک عدد، مقدار لازم روغن زیتون، لیموترش و نمک:

هویج و ترب، پیاز خرد شده یا رنده شده را مخلوط نموده، سپس سایر مواد را اضافه و خوب بهم بزنید تا آماده مصرف شود.

آش نخود:

نخود یک فنجان، لیموترش یک فنجان یا کمتر (بسته به میل) پیاز یک عدد که بایستی ریزریز نمود، نعناع خشک یک قاشق، پودر مغز بادام یا گردو یک قاشق، روغن زیتون دو تا سه قاشق سوپخوری سیریک حبه، نمک به مقدار لازم، سبزیهای معطر دیگر مانند ریحان مرزه، ترخون را خرد نموده همه را با هم مخلوط کرده و بهم میزنید تا آش آماده مصرف شود (۱).

(۱) - میتوانید بجای نخود، ماش، عدس، سویا، لوبیا چشم بلبلی، لپه یا سایر حبوبات بطور تنها یا همه را با هم در آتش بریزید البته بایستی عنایت فرمائید که حبوبات را قبلاً "خیس و آماده نمائید یا جوانه زده بمصرف برسانید.

گتلت

گتلت:

مواد لازم: جوانه گندم نیم کیلو، مغز گردوی چرخ کرده، ۱۵۰ گرم، پیاز متوسط یک عدد، جعفری ۷۵ گرم، گشنیز، ۷۵ گرم، شوید ۵۰ گرم، لیموترش دو عدد، روغن زیتون نصف لیوان، فلفل، نمک و سایر ادویهجات بمقدار ضروری و یک حبه سیر.

جوانه گندم را چرخ نموده با مغز گردو و پیاز و سبزیهای خرد شده (با ساطور یا سبزی خورد کن) را خوب مخلوط و بهم بزنید سپس سایر مواد را به آن اضافه نموده بعد در وزنهای ۵۰ گرمی یا بیشتر روی تخته با کارد پهن و آماده می‌کنید و در سماق قرمز آغشته کرده در دیس یا بشقاب مناسب قرار داده با سبزیهای حیات بخش تزئین نمائید.

گتلت به تقلید از سمبوسه پاکستانی (۱):

مواد لازم برای ده نفر، جوانه گندم ۲۰۰ گرم، گردو ۱۰۰ گرم، کنجد ۱۰۰ گرم، بادام (زمینی و یا درختی) ۱۰۰ گرم، سبزیهای خرد شده ۱۵۰ گرم، زرشک ۵۰ گرم، نمک، فلفل، لیمو بمقدار کافی.

گندم جوانه زده را دو بار چرخ نموده خمیر کاملاً نرمی درست نموده آنرا در یخچال بگذارید، گردو، کنجد، بادام را نیز چرخ کرده و سبزی را به آنها می‌افزایید نمک و سایر ادویه را در آن ریخته مخلوط میکنید. خمیر جوانه گندم را با وردینه پهن نموده کاملاً نازک میکنید و آنرا بشکل مربع‌های ۱۰×۱۰ می‌برید، سپس مواد مخلوط را در داخل

(۱) - غذای پاکستانی و هندی که بمقدار فراوان فلفل و سایر مواد تند در آن میریزند.

این خمیرهای مربع شکل ریخته آنرا لوله مینمائید و بعد دو سر آنرا می‌بندید و آنها را در سینی گذارده در آفتاب قرار می‌دهید کتلت سمبوسه شکل آماده است .

نوع دیگر کتلت:

گندم جوانه زده چرخ کرده یک فنجان ، پودرکنجد و بادام دو قاشق ، سبزی دلمه خرد شده ، پیاز خرد شده ، آب لیمو ۵ قاشق روغن زیتون ۲ قاشق ، کمی سماق و نمک :

کلیه مواد فوق را خمیر نموده بشکل کتلت درآورده روی آن سماق بپاشید تا قرمز و زیبا شود البته عنایت دارید که این مقدار غذا برای یک نفر است .

بیفتک:

ماش یا نخود چرخ کرده ۲۰۰ گرم (۱) ، مغز گردو چرخ کرده یک فنجان ، لیموترش دو قاشق سوپخوری ، نعناع خشک یک قاشق سوپخوری (۲) پیاز یک عدد که باید ریز ریز شود ، نمک و ادویه به مقدار کافی ، سیر کوبیده شده یک حبه ، روغن زیتون و خامه گاهی یک تا دو قاشق سماق قرمز بمقدار لازم :

مواد را خوب مخلوط نموده بیفتک را بشکل گرد یا بیضی یا اشکال دیگری که زیباتر باشد درمی‌آورید و به سماق آغشته می‌کنید . افرادی که سویا یا لوبیای روغنی و سایر حبوبات را دوست دارند میتوانند بجای ماش یا نخود استفاده نمایند .

- (۱) - میدانید که ماش یا سایر حبوبات بایستی خیس خورده و چنانچه جوانه زده باشد ، انرژی آن تعدادی است .
- (۲) - چنانچه نعناع تازه باشد نیم فنجان .

کوکو:

گندم جوانه زده چرخ کرده یک فنجان، پودر کنجد و بادام کوهی دو قاشق، ترخون و مرزه، جعفری چرخ شده، آب لیمو ۵ قاشق، روغن زیتون ۲ قاشق، همه را مخلوط نموده بشکل کوکو (۱) درآورده نمک و آب لیمو باندازه که موافق ذائقه (۲) بآن اضافه نمائید.

نوع دیگر کوکو:

جوانه گندم یک فنجان، مغز گردو یک سوم فنجان، جعفری ۱۰۰ گرم، شوید ۵۰ گرم، گشنیز ۵۰ گرم، پیاز یک دانه در صورت تمایل سیر دو حبه:

(۱) - همانطوریکه در کتاب "تغذیه طبیعی مهمترین مسأله جهان" بطور روشن و مستند و مستدل اعلام و اثبات گردیده، کلیه مواد حیوانی و مشتقات آن منجمله تخم مرغ که اکثر با آن کوکو درست مینمایند زیان بخش است چه تخم مرغ حاوی چند صد گرم گلسترویل بوده همچنین هزاران سوراخ روی پوسته آن جاذب میکروبهای فراوان میباشد.

(۲) - احوال و افعال و جاذبه و کشش انسان بهر چیز و خوش آمدن و نیامدن، ترشی و تندی و مزه و طعمها همه و همه با ممارست و عادات طی چند روز و چند ماه و چند سال ایجاد گردیده و با تحمل و مرور تغییر خواهد نمود و احساس ذائقه عوض میشود. خواننده عزیز در این مسائل با تعقل و تامل و مطالعه کتابهایی که وسیله نویسنده تاکنون منتشر گردیده بایستی با عزم و اراده خلل ناپذیر که در وجود همه انسانها بودیعه است عادات زیانبخش و خانم سوز را ترک نمائید و با تغذیه صحیح گذشته از معالجه نواقص موجود، سالیان متعادی از زندگی سعادت آمیزی برخوردار شوید.

طرز تهیه: جوانه‌گندم و مغز گردو را چرخ نموده، سبزی و سیر و پیاز را خرد کرده همه را مخلوط سپس چنانچه مایل باشید آب چند لیموی تازه و چند قاشق روغن زیتون در آن ریخته خوب بهم بزنید خمیر بدست آمده را در بشقاب پهن کرده در یخچال میگذارید. وقتی خود را گرفت، با کارد با شکالی که مایلید برش زده برای سر میز آماده سازید.

کوفته برنجی:

گندم جوانه کرده یک فنجان، سبزی کوفته خرد شده یک فنجان بودر کنجد و بادام یک فنجان، پیاز خرد شده، روغن زیتون، نمک آب لیمو:

مواد مزبور را بشکل خمیر درآورده در وسط کوفته آلو خیس شده میگذاریم و آب آلو را نیز روی کوفته میریزیم.

دلمه

دلمه پرتقالی:

برای هر نفر یک پرتقال انتخاب نمائید، پرتقال‌ها را روی کاسه‌ای گرفته و سر هر پرتقال را تا ثلث ارتفاع بردارید و محتوی آنرا بطوریکه به پوست آن لطمه وارد نشود، کاملاً خالی نمائید، پره‌های پرتقال را از پوست جدا نموده آنرا بقطعات کوچک ببرید و در پوست پرتقال که بصورت کاسه کوچکی درآمده است بریزید و آب پرتقال را که در کاسه مانده است با عسل غلیظ مخلوط سازید تا شیرین شود

سپس روی پرتقالهای پر شده ریخته با پسته و بادام نیم کوب تزیین و بامزه نمائید.

دلمه کاهو:

مواد لازم: جعفری ۱۰۰ گرم، کشنیز ۱۰۰ گرم، شوید ۵۰ گرم، تره ۵۰ گرم، پیاز یکعدد، آرد بمقداری که مایع دلمه را سفت نماید، لیموترش دو عدد، روغن زیتون یک لیوان، سیر و موسیر در صورت تمایل یک حبه یا نیم قاشق، برگ کاهوی پهن بمقدار لازم، نمک و ادویهجات باندازه کافی:

مواد فوق را خرد کرده خوب مخلوط کنید و در صورتیکه مایع شل شد، میتوانید مقداری آرد سیوس دار گندم یا جو اضافه نمائید (۱).

دلمه بادمجان:

بادمجان شش عدد، پیاز دو عدد، موسیریک قاشق، قارچ ۲۵۰ گرم، خامه گیاهی ۵۰ گرم، جوانه گندم چرخ کرده ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل، لیموترش بمقدار کافی:

بادمجان را خالی میکنید و مغز آنها با پیاز و قارچ خرد کرده مخلوط می کنید و خامه را بآن اضافه نموده با سایر مواد بهم میزنید و بعد از حاضر شدن در بادمجانها پر می نمائید، این را یادآور میشود چنانچه نتوانید پوست بادمجان را مصرف کنید از مغز دلمه استفاده

(۱) - در صورت تمایل میتوانید از برگ کلم، برگ مو، گوجه

فرنگی، فلفل شیرین، خیار، کدو پس از خالی نمودن محتویات آنها و قرار دادن مواد آماده در آنها استفاده نمائید، ضمناً دیس دلمه های آماده شده را میتوانید با انواع سبزیها تزیین سازید.

شود و برای جلوگیری از تیره شدن بادمجان از آب لیمو بهره‌گیری نمائید.

دلمه گوجه‌فرنگی:

برای هر نفر یک گوجه فرنگی بزرگ انتخاب نموده در روی کاسه داخل آنها را بطوریکه به پوست آنها لطمه وارد نشود کاملاً خالی نموده، نیم فنجان تربچه خردشده با کمی سیر و پیاز و روغن زیتون، لیموترش، نمک بآن اضافه با آب گوجه مخلوط کنید، بعد این ماده بامزه را در گوجه فرنگی ریخته و سر آنرا که قبلاً بطور قشنگ و با سلیقه‌ای برداشته بودید بگذارید و در دیس تزئین شده گذارده به سر میز ببرید.

دلمه فلفل سبز:

مواد لازم: گردو، پسته، بادام، تره، جعفری، کشنیز، شوید از هر کدام یک فنجان، برگ کاهو و فلفل سبز، گوجه فرنگی (برای هر نفر یک فلفل سبز بزرگ) پیاز، روغن زیتون و کمی نمک و سایر ادویه‌جات معطر سبزیها را کاملاً خرد نموده و مغزها را در آسیا آرد ساخته همه را مخلوط کرده خوب بهم میزنید، سپس به اندازه کافی نمک و ادویه و زیتون به آن افزوده در فلفل که دم آن را بطور آهسته قبلاً درآورده‌اید و شکم آن را خالی ساخته‌اید میریزید و بطور زیبایی دم فلفل را سر جای خود قرار داده به سر میز میبرید.

انواع بورانی

بورانی کلم قمری:

یک کلم قمری کوچک را رنده نموده، دو قاشق کنجد و بادام پودر شده، یک قاشق لپه خیس خورده، روغن زیتون دو قاشق، نمک، فلفل و زردچوبه بحد کافی:

مواد آماده را خوب مخلوط نموده توی بشقاب ریخته، کمی نعناع پودر شده و زیتون روی آن بریزید.

بورانی اسفناج:

اسفناج خورد شده یک فنجان، دو قاشق کنجد و بادام، روغن زیتون یک قاشق، فلفل، نمک و یک حبه سیر رنده شده همه را مخلوط نموده آب لیمو باندازه کافی بآن اضافه نمائید.

سرگسی:

اسفناج چرخ کرده یک فنجان، سویا جوانه زده چرخ کرده نصف فنجان، این دو را مخلوط نموده آب لیمو، نمک و فلفل بحدی که بدائقه خوش آید بآن اضافه کنید و کمی پیاز خرد شده بآن اضافه نمائید.

خوراک لوبیا:

سببزمینی نازک ریز شده یک قاشق، لوبیا چیتی جوانه زده ۲ قاشق، کنجد، بادام یک قاشق، گوجه فرنگی چرخ شده دو عدد، مواد مذکور را مخلوط و نمک و فلفل را به روی غذا در بشقاب ریخته، با سماق و زیتون تزیین نمائید.

پلو ماش

ماش پلو:

مواد لازم برای یکنفر، ماش جوانه زده یک فنجان ، برنج یک فنجان ، شوید خرد شده یک فنجان ، روغن زیتون ، فلفل ، زردچوبه و نمک بحد کافی .

طرز تهیه: برنج را مدت حدود ۵ ساعت در آب کم بمقداری که فقط روی آنرا بگیرد خیس نموده و بعد ماش جوانه زده را بآن اضافه و ۳ قاشق روغن زیتون و شوید خرد شده را به آن مخلوط و باندازه کافی نمک، فلفل و زردچوبه در آن میریزید پلو آماده تناول است .

عدس پلو:

مواد لازم برای یکنفر مانند ماش پلو است فقط بجای ماش، عدس جوانه زده مصرف نمائید .

باقلا پلو:

باقلای تازه خرد شده، پودر کنجد، بادام از هر کدام یک قاشق اضافه مینمائید، طرز تهیه مانند ماش پلو است فقط بجای ماش، باقلا مصرف نمائید .

هفت خیز نوع کباب

کباب:

گندم جوانه زده چرخ شده یک فنجان، زرشک پلوئی خیس شده یک قاشق، پودر کنجد و بادام دو قاشق، پیاز رنده رنده شده بصورت درشت یک عدد، آب لیمو ۵ قاشق، روغن زیتون ۲ قاشق، سماق جهت روی کباب و نمک کمی:

مواد فوق الذکر را مخلوط کرده بشکل خمیر درآورده، روی آن را با روغن زیتون چرب نموده سماق روی آن پاشیده در بشقابی که پهلوی آن ریحان گذارده‌اید، جهت مصرف میگذارید.

طاس کباب به و کدو زمستانی:

به رنده شده دو قاشق، کدو رنده شده دو قاشق، کنجد و بادام پودر شده دو قاشق، آب به $\frac{2}{3}$ فنجان.
مواد فوق را مخلوط نموده در بشقاب بریزید و دو قاشق روغن زیتون و کمی نعناع خشک روی آن اضافه نمائید.

طاس کباب هویج:

پودر کنجد و بادام یک فنجان، سیب زمینی ورقه شده و پیاز خرد شده کمی، هویج ورقه شده، روغن زیتون یک قاشق، آب لیمو دو قاشق نمک، فلفل، زردچوبه بمقدار کافی.

میرزا قاسمی:

نصف بادام چرخ شده، یک گوجه فرنگی، یک حبه سیر چرخ شده، کنجد و بادام کوهی دو قاشق، ماش و عدس جوانه زده از هر

کدام یک قاشق، این مواد را مخلوط نموده توی بشقاب بریزید، سپس روی آن کمی نعناع خشک، روغن زیتون، نمک، فلفل و زردچوبه اضافه نمائید.

کمپوت با

کمپوت سیب:

یک لیوان آب آناناس، دو عدد سیب متوسط پوست نکنده را تکه تکه و در مخلوط کن ریخته تا یک دقیقه کار کند بعد یک قاشق سوپخوری عسل و یک قاشق آبلیمو و مقدار کمی دارچین بآن اضافه مینمائید و خوب بهم همزنید و در یخچال میگذارید و از آن مصرف میکنید.

کمپوت زردآلو:

یک لیوان آب آناناس را با یک قاشق عسل و نیم لیوان زردآلوی تازه یا برگه زردآلوی خیس خورده را در مخلوط کن بریزید و یک دقیقه بحرکت درآورید و آنرا در لیوانهای شربت خوری خالی نمائید و روی آنها را خامه گیاهی که با زعفران رنگ شده باشد بریزید، چنانچه زردآلوی خشک مصرف نمودید کمی عسل هم اضافه نمائید.

کمپوت توت فرنگی:

توت فرنگی نیم کیلو، عسل بمقدار کافی؛
توت فرنگی را شسته و دمپایش را گرفته با حوله خشک نمائید سپس شربت عسل را که تهیه نموده‌اید روی آن بریزید و چند ساعتی بگذارید تا خوشمزه و قابل مصرف شود.

کمپوت آناناس:

چهار ورقه آناناس (حلقه شده) چهار قطعه نصف هلو، پنج قاشق خامه گیاهی، دو قاشق عسل آب کرده، دو قاشق بزرگ آب، یک لیوان کیلاس:

آناناس را بصورت حلقه پس از پوست گرفتن درآورده قسمت وسط آن حلقه‌ها را در بشقاب قرار داده در وسط آن نصف هلو را میگذارید در قسمت گودی هلو مقداری خامه گیاهی می‌ریزید و رویش یک دانه کیلاس قرار می‌دهید و سپس شربت عسل را روی کمپوت آماده شده میگردانید و مدت یکساعت در یخچال قرار داده سپس مصرف مینمائید.

مارمالاد سیب:

مواد مورد لزوم: سیب یک کیلو، خامه گیاهی یک قاشق، وانیل یا لیموی رنده شده قدری، آب نیم لیوان، عسل دو قاشق مرباخوری آبلیمو دو قاشق:

سیب را با پوست خرد کرده سپس با آبلیمو در مخلوط کن میریزید تا خوب نرم شود، بعد خامه یا کره گیاهی و آب و عسل و وانیل را با آن اضافه نموده بهم میزنید و در یخچال میگذارید و بعد از ساعتی، مصرف مینمائید، این را نیز بگویم آبلیمو برای جلوگیری از تیره شدن سیب، بکار میرود و بهمین طریق میتوانید مارمالاد توت فرنگی، گلابی، به، آناناس، آواکارو، هلو و سایر میوه‌ها را بسته به میل و سلیقه مصرف کنندگان تهیه نمود.

برای زمستان که میوه‌های تازه کم است میتوانید کمپوت آلو، انجیر برکه زرد آلو، برکه هلو، کشمش، خرما، تمشک، ازگیل، گلابی تهیه نمائید.

مریجات

مریباها را چگونه بایستی آماده نمود؟

میوه‌های دلخواه را میتوانید خلال یا رنده نموده با مقدار لازم عسل مخلوط نمائید بطوریکه آبکی نباشد چون مریباها هرچه غلیظ‌تر باشد بیشتر میتوان نگهداری نمود، ضمناً "میتوانید وانیل، هل و سایر مواد معطر بدون زیان و طبیعی را بآنها اضافه نمائید، دقت شود میوه خلال یا خرد شده را هر چه زودتر با عسل مخلوط سازید تا تغییر رنگ در اثر اکسیده شدن آنها بوجود نیاید و مریبا را بد رنگ نکند. و نیز اگر دوست دارید، بجای عسل از شیر خرما میتوانید استفاده نمائید.

مریبای سیب:

تعداد لازم سیب را از دانه جدا کرده و یک چهارم آنرا بصورت پوره (در مخلوط کن بهتر است) درآورید و $\frac{3}{4}$ بقیه را با ماشین رنده‌کن بصورت رشته رشته درآورید و سپس آنها را با مقدار عسل لازم و عطریات مخلوط نمائید و خوب بهم بزنید و در یخچال بگذارید و استفاده کنید، مریبای به و گلابی و آناناس هم همانند سیب تهیه میشود.

مریبای آلبالو:

مقدار لازم آلبالو را خوب بشوئید و یک چهارم آنرا از هسته جدا کرده و بصورت پوره درآورید، سپس همین پوره را با بقیه آلبالو مخلوط کرده و در مقدار لازم عسل ریخته خوب بهم بزنید و برای معطر کردن آن میشود از پودر پوست مرکبات یا هل بمقدار ضروری استفاده نمود، مریبای گیلاس هم مانند آلبالو ساخته میشود، مریبای هویج و سایر مریباها را تقریباً بهمین نحو میتوان آماده و مصرف کرد.

خواهان سلامت و سعادت شما

محققاً بدانید که تمام جنبندگان
زمین و تمام پرندگان در هوا طایفه‌ای هست
مانند شما نوع بشر. ما در این کتاب ۵
چیز را فراموش نکرده‌ایم و همه موجودات
روزی بسوی پروردگارشان محشور میشوند
" قرآن کریم

چنانچه تغذیه طبیعی و صحیح باشد
از ابتلاء انسان به بیماریها پیشگیری و کلیه
ناراحتیهای روحی و جسمی که بر اثر نارسائی
تغذیه بوجود آمده از بین خواهد رفت.
انسان ناآگاه سایر موجودات بیگناه را نیز
مبتلا به انواع عوارض نموده و آنوقت برای
برطرف ساختن تباهی آنان و رفع گناه به
تاسیس دانشکدهها، آزمایشگاهها، دامپزشکیها
و دامپروریها دست یازیده است؟!!