

# دستور العمل درجه بندی و نرخ گذاری

## انواع سبزی



تهیه و تنظیم

سازمان مدیریت میادین میوه و تره بار شهرداری تهران

حوزه معاونت بهداشت و کنترل کیفیت

تابستان ۱۳۹۰

## سبزیجات (Vegetables)



### کلیات:

کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۳ تا ۵ "سروینگ" سبزیجات را به افراد توصیه می کنند. هر سروینگ یا واحد معادل یک لیوان سبزیجات خام یا نصف لیوان سبزیجات پخته است. سبزی های خوش مزه و اشتها آوری که پای ثابت سفره ی بسیاری از خانواده های ایرانی است، هر کدام ویژگی های تغذیه ای و درمانی خاص خودشان را دارند. خوب است برای شروع، کمی درباره ی خواص چند قلم از سبزی های رایج حرف بزنیم، سبزی هایی مانند شاهی، ریحان، تره، نعنا، جعفری، ترخون، مرزه، تربچه و ... بدانید تمام گیاهان معطر یا اسانس دار مانند ریحان، نعناع، مرزه و... در چهار خاصیت مشترک هستند: ضد نفخ، ضد درد، ضد اسپاسم و ضد میکروب. اما جدا از این خواص مشترک، هر کدامشان ویژگی های خاص خودشان را دارند. هرچه سبزیجات جوان تر باشد به دلیل نوع سلولز آن قابل هضم تر و مواد معدنی و غذایی آن راحت تر در اختیار بدن قرار می گیرد.

### انواع سبزی:

#### ۱- تره: (Leek)

تره، (*Allium ampeloprasum ssp. persicum*)

از گیاهان خوراکی است. رنگ آن سبز روشن و آن را در دسته سبزی ها به شمار می آورند. برگ های آن به شکل نوارهای بلندی است که از ریشه آغاز می شوند و در امتداد طولی شکاف دارد. این گیاه در آشپزی سایر کشورها چندان شناخته شده نیست. تره به طور کلی ۲ نوع است؛ یکی نوع کوتاه و نازک تابستانه و دیگری تره فرنگی که نوع زمستانه آن خیلی بلند (تایک متر) و برگ ها پهن و قوی می شود و دارای املاح معدنی، کلسیم و آهن است.



(تره ایرانی)



(تره فرنگی)

بیماری تره: می توان به زنگ تره اشاره کرد که به صورت جوشهای کوچک متمایل به قرمز تا نارنجی مشخص می شود.

خواص تره: فشار خون و کلسترول بد خون را کاهش می دهد.

## ۲- جعفری: (Parsley)

جعفری، (نام علمی: *Sativum pertroselinum*) گیاهی است علفی ، دوساله و معطر که ارتفاع آن تا ۷۰ سانتیمتر می رسد . برگهای آن برنگ سبز تیره و دارای بریدگیهای لوزی یا مثلث شکل با تقسیمات رفعی است. گلهای جعفری کوچک برنگ مایل به سبز و بصورت چتریم می باشد میوه آن کوچک به درازای ۲ میلیمتر و به قطریک میلیمتر و دارای بوئی معطر است. جعفری دارای املاح معدنی قابل جذبی است که عبارتند از : کلسیم، فسفر، آهن، سدیم، پتاسیم و از لحاظ ویتامین **A** غنی است . دارای مقدار زیادی ویتامین **B** و **C** نیز می باشد.

بیماریهای جعفری: می توان به سفیدک سطحی و لکه قهوه ای اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدرنگ و لکه های دایره ای قهوه ای رنگ ایجاد می شود.

خواص جعفری: ضد نفخ، اشتها آور و سنگ کلیه را دفع می کند.



(یک دسته جعفری)



(برگ جعفری)

### ۳- ریحان : (Basil)



(ریحان سبز)

ریحان (نام علمی: *Ocimum basilicum*) نام گیاهی از تیره نعناعیان است که کلمه ای عربی و به معنی گل و سبزه است که در فارسی آن را «شاه اسپرم» و «شاه سپرغم» نیز گفته‌اند. ریحان گیاهی است علفی یکساله و معطر که ارتفاع ساقه آن تا ۶۰ سانتیمتر می‌رسد. برگهای آن بصورت متقابل بیضوی و نوک تیز با کناره های دنداندار می‌باشد. گل‌های آن معطر و کوچک به رنگ‌های



(ریحان بنفش)

سفید، قرمز و گاهی بنفش مشاهده میشود. گیاه ریحان بومی هند است. این گیاه هیچ گونه ترشح زیان آوری ندارد و تمام بخش های آن مثل برگ، گل و حتی ساقه بسیار خوشبو و معطر است. از این رو در تمام دنیا به عنوان یک طعم دهنده و عطر دهنده به غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد. برگ‌های معطرش را خام می‌خورند، در دو نوع سبز و بنفش وجود دارد. و دارای ویتامین *k-C-A*، آهن و کلسیم می‌باشد.

بیماری ریحان: می‌توان به سفیدک داخلی که به صورت لکه های نسبتاً وسیع به رنگ زرد براق یا سفید با حالت موزائیکی بر روی برگها ایجاد میگردد اشاره کرد. از گیاهان پارازیت که معمولاً به ساقه و برگ گیاه صدمه می‌زند و بازاریپسندی محصول را کاهش میدهد میتوان سس را نامبرد.

خواص ریحان: برای تشنج، سردردهای میگرنی و تقویت معده مفید است.

### ۴- نعناع : (Common mint یا Spear mint)



نعنا یا نعناع، (نام علمی: *Mentha sativa*) نام گیاهی است از رده دولپه‌ای‌های پیوسته گلبرگ که سردسته تیره نعناعیان و از سبزی های خوراکی است. این گیاه تمام اسانس‌ها و خواص پونه را دارد، ولی برگ‌هایش کرک کم‌تری دارند و بریدگی‌های کنار برگ‌های آن بیش‌تر از پونه و اسانس آن نیز ملایم‌تر است و دارای املاح پتاسیم و اسیدهای چرب می‌باشد.

بیماریهای نعناع: می‌توان به سفیدک سطحی و زنگ اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدرنگ و جوشهای کوچک متمایل به قرمز تا نارنجی مشخص می‌شود.

خواص نعناع: کاهش دهنده التهاب مخاط بینی، گلو و دهان است.

## ۵- تربچه: (Radish)



ترب، (نام علمی: *Sativus rophanus*) نام گیاهی است یکساله که ارتفاع ساقه آن تا یک متر می رسد. برگهای آن پهن، ناصاف، کرک دار و با بریدگیهای نامنظم می باشد.

تربچه که به رنگهای مختلف قرمز، صورتی و سفید و بصورت های دراز و گرد وجود دارد که ریشه غده ای این گیاه بیشتر مورد استفاده قرار می گیرد. برگ و ریشه تربچه دارای مقدار فراوانی ویتامین C است. مقدار ویتامین C موجود در برگ های این سبزی، نسبت به

ریشه آن پنج برابر بیشتر است. ریشه کروی و قرمز این سبزی همچنین دارای مقادیر مناسبی ویتامین B، کاروتن، پتاسیم، کلسیم و آهن است.

خواص تربچه: باعث دفع سنگهای صفراوی، درمان نقرس و روماتیسم می گردد.

## ۶- مرزه: (savory)



مرزه، (نام علمی: *Satureia hortensis*) نام گیاهی است یکساله از تیره نعناعیان دارای ساقه های متعدد و به رنگ مایل به قرمز که به حالت وحشی در اروپای جنوبی و آسیا (از جمله ایران) به فراوانی می روید. برگ های آن نرم و متقابل و تقریباً بدون دمبرگ و باریک و نوک تیز و پوشیده از کرک و دارای تارهای غده ای فراوان اسانس دار است. گل های ارغوانی است و به طور مجتمع در نقاط مختلف ساقه های متعدد آن قرار می گیرد. و دارای اسانس می باشد که در تهیه داروها از آن استفاده می شود.

خواص مرزه: کاهش وزن، کاهش جربی خون و کاهش دهنده درد های عصبی می باشد.



## ۷- گشنیز : (Coriander)

گشنیز، (نام علمی : *Coriandrum sativum*) نام گیاهی است علفی و یکساله ، برنگ سبز که ارتفاع آن تا ۸۰ سانتیمتر نیز می رسد . برگهای آن به دو شکل ظاهر می شود آنهایی که در قاعده ساقه وجود دارد بشکل دنداندار و دیگری در طول ساقه که باریک و نخعی شکل می باشند . قسمت مورد استفاده گیاه ، ساقه و برگ و میوه آن است . میوه گشنیز گرد و برنگ زرد می باشد . بوی تازه آن مطبوع نبوده و تقریباً بد بو است ولی بر اثر خشک شدن این بو از بین رفته و خوشبو می شود . حتی نام لاتین گشنیز از لغت یونانی **Korio** مشتق شده که به معنی بد بو است . برگ گشنیز تازه طبیعتی سرد داشته و حاوی ویتامین **C** و **A** و املاح معدنی می باشد .

بیماری گشنیز: می توان به سفیدک سطحی اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدرنگ بر روی برگها مشخص می شود .

خواص گشنیز : خواب آور، مسکن، آرام کننده و از بین برنده بوی بد دهان می باشد .



(یک دسته گشنیز)



(برگ گشنیز)

## ۸- شوید (شبت) : (Dill)

شوید، (نام علمی : *Aniethum Graveolens.L*) نام گیاهی است یکساله یا دوساله از خانواده چتریان که گاهی ارتفاع آن به یک متر نیز میرسد . ریشه آن راست و مخروطی شکل و سفید است . بریدگیهای برگ آن بقدری طولانی است که آنها را بصورت رشته ای باریک در آورده و حالت پر مانند دارد . ساقه اصلی آن طولانی شده که تعداد زیادی شاخه فرعی از آن جدا میگردد . برگهای شوید دارای اسانس معطر و قوی میباشند که دارای فیبر، پروتئین، کربوهیدرات و ویتامین **A**، **B1**، **B2**، **B3** و **C** هستند .

بیماری شوید: می توان به سفیدک سطحی اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدرنگ مشخص می شود .

خواص شوید : تسکین دهنده درد، از بین برنده تهوع و کاهش چربی خون می باشد .

## ۹- ترخون: (Tarragon)



ترخون، (نام علمی: *Artemisia dracunculus*) نام گیاهی پایا از خانواده کلاپرکها به ارتفاع ۳۰ سانتیمتر تا ۱ متر است و دارای برگهای ساده به رنگ سبز است. برگهای قاعده ساقه آن به ۳ لوب تقسیم می‌شود و کاپیتول‌های آن کوچک و به رنگ سبز و خوشه‌ای است. تکثیر آن از طریق پیدایش جوانه‌ها در ریزوم گیاه صورت می‌گیرد. قسمت مورد استفاده ترخون برگ‌ها و سر شاخه‌ها جوان گیاه است و دارای املاح آهن، فسفر و تانن می‌باشد.

بیماریهای ترخون: می‌توان به سفیدک سطحی و زنگ اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدنمدی و جوشهای کوچک متمایل به قرمز تا نارنجی ایجاد می‌شود. خواص ترخون: برای درمان دندان درد، تقوی سر، کبد و قلب استفاده می‌شود.

## ۱۰- پیازچه: (Chive)



پیازچه، (نام علمی: *Allium schoenodrasum*) نام گیاهی است مانند سیر و تره‌فرنگی و پیاز آن قبل از این که به طور کامل رسیده شود از زمین چیده می‌شود. بسته به موقعیت جغرافیایی که پیازچه در آن به وجود آمده و رشد کرده است اسامی متفاوتی برای آن برشمرده‌اند که عبارت هستند از *Scallion*, *Spring onion*, *green onion* و... و دارای ویتامین C و کروم و کوئرستین می‌باشد

خواص پیازچه: کاهش قند، چربی (کلسترول) و فشار خون است.

## ۱۱- شاه‌ی (Cress)



شاهی (تره تیزک)، (نام علمی: *Lepidium sativum*) نام گیاهی از خانواده چلیپاییان می باشد. شاهی گیاه بومی مدیترانه شرقی است. این گیاه یک ساله و به ارتفاع ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر است که در نواحی مختلف ایران نیز، پرورش می شود و دارای املاح آرسنیک، آهن، کلسیم، فسفر، منگنز، مس، گوگرد، روی، و ویتامین های C-A-B-B<sub>2</sub> می باشد.

بیماری شاهی: می توان به سفیدک سطحی اشاره کرد که به صورت دانه های سفیدرنگ مشخص می شود. و معمولاً در این نوع سبزی بیشتر نمایان می گردد.

خواص شاهی: چربی سوزی، ضد سرطان و برای چشم درد مفید است.

## ۱۲- اسفناج (Spinge)



اسفناج، (نام علمی: *Spinacia oleracea*) نام گیاهی است یک ساله، دارای ساقه ای راست، به ارتفاع نیم متر که برگ های آن پهن و نرم مثلثی شکل به رنگ سبز می باشد. اسفناج نسبت به سرمای زمستان مقاوم است. دو نوع اسفناج وجود دارد که به نام پاییزه و بهاره نامیده می شود و دارای املاح آهن، فسفر، منیزیم، پتاسیم و ویتامین های C-A-B<sub>3</sub> می باشد.

بیماریهای اسفناج: می توان به سفیدک داخلی و لکه سیاه اشاره کرد که به صورت لکه های نسبتاً وسیع به حالت رنگ پریده و زرد پوشش مخملی به رنگ خاکستری ایجاد می شود.

خواص اسفناج: رفع تشنگی، از بین بردن ورم گلو.

## ۱۳- چغندر (Beet)

چغندر، (نام علمی: *Beta vulgaris*) نام گیاهی است دو ساله از تیره اسفناج که بصورت گیاهی یکساله زراعت می شود. چغندر طی دوره رشد رویشی فاقد ساقه بوده و بصورت مجموعه ای از برگهای بزرگ افقی تا عمودی مشاهده می شود. بخش های خوراکی این گیاه هم برگ آن است و هم ریشه آن که پخته ی آن را لبو می گویند و چغندر دارای پروتئین - چربی - ویتامینهای A، B<sub>1</sub>، B<sub>2</sub>، B<sub>3</sub> و C - مواد ازته - مواد قندی و املاح معدنی چون فسفر، کلسیم و آهن است. دورقم آن بنامهای رسمی و برش در بازار عرضه می گردد، غده چغندر رسمی داری رنگ صورتی متمایل به قرمزورگه های سفید رنگ بوده و طعم آن شیرین میباشد و چغندر برش دارای غده کوچکتر و رنگ آن کاملاً قرمز است.



بیماریهای چغندر: می توان به سفیدک سطحی و سفیدک داخلی و زنگ اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدنمدی و لکه های نسبتاً وسیع به رنگ زرد براق یا سفید با حالت موزائیکی و جوشهای کوچک متمایل به قرمز تا نارنجی ایجاد می شود.

خواص چغندر: رفع التهاب مثانه، استحکام استخوان ها و آرام بخش است.



(غده چغندر)



(برگ چغندر)

#### ۱۴- سیر: (Garlic)



سیر، (نام علمی: *Allium sativum*) نام گیاهی است علفی و دائمی که ساقه آن تا ارتفاع ۴۰ سانتیمتر نیز میرسد. قسمت زیرزمینی آن متورم و مرکب از ۵ تا ۱۲ قطعه و محصور در غشاهای نازک و ظریف به رنگ خاکستری مایل به سفید میباشد. برگهای آن باریک و نواری شکل به رنگ سبز تیره و گلهای آن کوچک و صورتی رنگ است که به صورت چتر در انتهای ساقه ظاهر میشود و دارای املاح معدنی پتاسیم، فسفر، منگنز، کلسیم، سدیم و آهن می باشد.

بیماری سیر: می توان به پوسیدگی سفید اشاره کرد که به صورت کپک سفیدرنگ مشخص می شود.  
خواص سیر: تقویت کننده، ضد عفونی کننده و برطرف کننده سرماخوردگی.

## ۱۵- شنبلیله: (Fenugreek)

نام علمی گیاه (*Trigonella foenumgraecum L*) و از تیره بقولات یا Leguminosae می باشد گیاهی است یکساله و گاهی بصورت چند ساله طول بوته بین ۳۰ الی ۴۰ سانتی متر متغیر است دارای یک ساقه اصلی و شاخه های فرعی بر روی آن زیاد میباشد هر برگ از سه برگچه که داندانه دار میباشد تشکیل شده و گاهی دارای گوشواره میباشد که آنها در محل اتصال دمبرگ به ساقه قرار دارند این گیاه در ایران بصورت پخته مصرف میشود و خشک شده آن معطر است و بعنوان داروی ضد التهاب مصرف میشود.

بیماریهای شنبلیله: می توان به سفیدک سطحی و سفیدک داخلی و زنگ اشاره کرد که به صورت پوشش سفیدنمدی و لکه های نسبتاً وسیع به رنگ زرد براق یا سفید با حالت موزائیکی و جوشهای کوچک متمایل به قرمز تا نارنجی ایجاد می شود.

خواص شنبلیله: دارای اثر تقویتی، ملین، اشتها آور و ضد تب می باشد.



(یک دسته شنبلیله)



(برگ شنبلیله)

## 🌿 انواع استفاده از سبزیجات :

**الف ( سبزی خوردن ):** سبزی خوردن نه تنها سفره را زیبا می کند و باعث تحریک اشتها می شود، بلکه با دارا بودن انواع ویتامین ها و مواد معدنی برای سلامتی هم بسیار مفید است که در فصول مختلف بنابه شرایط تولید و عرضه در بازار متفاوت می باشد. بطور کلی سبزیهایی که بصورت خام و تازه خورده میشوند در ایران تحت عنوان سبزی خوردن مشهورند که عبارتند از تره، ریحان، نعناع، تربچه، مرزه، ترخون، پیازچه، شاهی.....



مثال ۱: مقدار سبزی در یک کیلوگرم در فصل بهار و تابستان

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۲۰۰ گرم
ریحان	۲۰۰ گرم
نعناع	۱۵۰ گرم
تربچه	۱۰۰ گرم
مرزه	۵۰ گرم
ترخون	۵۰ گرم
پیازچه	۱۰۰ گرم
شاهی	۱۵۰ گرم

مثال ۲: میزان سبزی در یک کیلوگرم در فصل پائیز و زمستان

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۲۰۰ گرم
نعناع	۲۰۰ گرم
تربچه	۲۰۰ گرم
پیازچه	۲۰۰ گرم
شاهی	۲۰۰ گرم

**نکته:** میزان مشخص شده انواع سبزی در جداول بالا می تواند بنا به درخواست متقاضی تا ۱۰٪ و حداقل تعویض یک یا دو نوع سبزی دیگر انجام پذیرد بصورتی که میزان درخواستی را با سبزی دیگر تعویض و یا به مقدار کل سبزی اضافه نماید.

**(ب) سبزی قورمه:** قورمه سبزی یا خورش سبزی از معروفترین خورشت های اصیل ایرانی است. این غذا محبوبیت زیادی در بین مردم ایران دارد. و سبزی مورد نیاز آن بشرح زیر است



که شامل: تره، جعفری، کمی شنبلیله، اسفناج و یا برگ چغندر زمستان که فصل اسفناج است از اسفناج و در فصولی که برگ چغندر موجود است از برگ چغندر استفاده می شود. و کمی گشنیز....

مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۳۰۰ گرم
جعفری	۳۰۰ گرم
شنبلیله	۱۰۰ گرم
اسفناج یا برگ چغندر	۲۰۰ گرم
گشنیز	۱۰۰ گرم

**پ) سبزی سوپ:** در پخت سوپ اغلب از دو نوع سبزی جعفری و گشنیز استفاده می‌گردد



مثال : میزان سبزی در یک کیلوگرم

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
جعفری	۸۰۰ گرم
گشنیز	۲۰۰ گرم



**ج) سبزی کوکو:** از غذای ایرانی که از سبزی های معطر و تخم مرغ تهیه می‌گردد، که نوع سبزی آن در اکثر نقاط ایران یکسان است اما در مناطق آذربایجان فقط با یک سبزی (تره) ایرانی) درست میشود.

سبزی این غذا شامل: تره، شوید، گشنیز، سیرتازه، جعفری،

شنبليله...•••

مثال : میزان سبزی در یک کیلوگرم

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۲۰۰ گرم
شوید	۲۰۰ گرم
گشنیز	۲۰۰ گرم
سیرتازه	۲۰۰ گرم
جعفری	۲۰۰ گرم
شنبليله	دلخواه



**(د) سبزی آش:** در ایران انواع مختلف آش بسته به نوع آب و هوای منطقه و روش زندگی آنها درست می شود.

که شامل: آش رشته، آش جو، شله قلمکار، انار، دوغ، گوجه

فرنگی، گوجه سبز،.....



سبزی این غذا شامل: تره، جعفری، گشنیز، اسفناج، برگ چغندر،

شوید،.....

**مثال ۱:** میزان سبزی در یک کیلوگرم آش رشته، شله قلمکار، گوجه قرمز،.....

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۳۰۰ گرم
جعفری	۲۰۰ گرم
گشنیز	۱۰۰ گرم
اسفناج یا برگ چغندر	۳۰۰ گرم
شوید	۱۰۰ گرم

**مثال ۲:** میزان سبزی در یک کیلوگرم آش انار، گوجه سبز،.....

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۳۰۰ گرم
جعفری	۳۰۰ گرم
گشنیز	۲۰۰ گرم
نعناع	۲۰۰ گرم

مثال ۳: میزان سبزی در یک کیلوگرم آش دوغ، جو،....

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۲۰۰ گرم
جعفری	۳۰۰ گرم
گشنیز	۳۰۰ گرم
اسفناج	۲۰۰ گرم

مثال ۴: میزان سبزی در یک کیلوگرم آش آبغوره،....

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۳۰۰ گرم
جعفری	۳۰۰ گرم
شنبلیله	۱۰۰ گرم
اسفناج	۳۰۰ گرم



**(ر) سبزی پلویی:** این سبزی به همراه برنج مصرف می شود و در بعضی نقاط از سبزی

کوکو هم استفاده می شود. که شامل: تره، جعفری، گشنیز، شنبلیله، سیرتازه، شوید،....

مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

انواع سبزی	میزان در یک کیلوگرم
تره	۲۰۰ گرم
شوید	۲۰۰ گرم
گشنیز	۲۰۰ گرم
سیرتازه	۱۰۰ گرم (دلخواه)
جعفری	۲۰۰ گرم
شنبلیله	۱۰۰ گرم (دلخواه)

### س) سبزی دلمه: این غذا در مناطق مختلف ایران تقریباً از یک

سری سبزی یکسان استفاده می شود.

که شامل: جعفری، گشنیز، نعناع، پیازچه، ریحان، مرزه، شوید، ....



مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

میزان در یک کیلوگرم	انواع سبزی
۲۰۰گرم	جعفری
۲۰۰گرم	گشنیز
۲۰۰گرم	شوید
۱۰۰گرم	نعناع
۱۰۰گرم	مرزه
۱۰۰گرم	پیازچه
۱۰۰گرم	ریحان

### ص) سبزی کوفته: در اکثر مناطق ایران با دو نوع سبزی تهیه می شود.

که شامل: تره، مرزه، ....



مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

میزان در یک کیلوگرم	انواع سبزی
۵۰۰گرم	تره
۳۰۰گرم	مرزه
۲۰۰گرم	ترخون

**ن) سبزی خورش کرفس:** در اکثر مناطق ایران خورش کرفس با دو نوع سبزی تهیه می شود.

که شامل: نعناع، جعفری،.....



مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

میزان در یک کیلوگرم	انواع سبزی
۵۰۰ گرم	نعناع
۵۰۰ گرم	جعفری

**و) سبزی قلیله ماهی:** این خورش مخصوص مناطق جنوب کشور می باشد که با دو نوع سبزی تهیه می شود.

که شامل: گشنیز، شنبلیله،.....



مثال: میزان سبزی در یک کیلوگرم

میزان در یک کیلوگرم	انواع سبزی
۶۰۰ گرم	گشنیز
۳۰۰ گرم	شنبلیله
۱۰۰ گرم	جعفری

## منابع و مراجع :

سبزی کاری عملی تالیف غلامرضا وزیری الهی

پرورش سبزی تالیف دکتر محمد حسین دانشور/ دانشگاه شهید چمران/ ۱۳۸۷

[Fa.wikipedia.org/](http://Fa.wikipedia.org/)

[www.tebyan.net/](http://www.tebyan.net/)

## این دستورالعمل در حوزه معاونت بهداشت و کنترل کیفیت سازمان میادین توسط :

مهندس علیرضا ابراهیمی علویجه و سرکار خانم مهندس مشهدی محمدزاده وظیفه. و ارائه پیشنهادات سرکار خانم مونا احسان کارشناس حوزه معاونت بازرگانی تهیه گردیده است