



آشپزی سارینا

انواع

سالاد و سس ها



سرشناسه: نفی، بتول، ۱۳۵۹

عنوان و نام پدیدآور: آشپزی سارینا، انواع سالاد و سس‌ها/مؤلف: بتول نفی

مشخصات نشر: قم: آوای منجی، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۶۴ ص

شابک دوره‌ای: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۱۴۱-۱۲-۵

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۱۴۱-۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: سالاد

موضوع: سس

موضوع: آشپزی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ آ ۱۲ ن/ ۷۴۰ TX

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۸۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۳۹۰۲۵۲۵

آشپزی سارینا انواع سالاد و سس‌ها



مؤلف:	بتول نفی
ناشر:	قم آوای منجی
نوبت و تاریخ چاپ:	اول / ۱۳۹۰
شمارگان:	۵۰۰۰
چاپ:	دژ
قیمت:	۸۰۰ تومان
شابک دوره‌ای:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۱۴۱-۱۲-۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۱۴۱-۹-۴
ناشر همکار:	مبین اندیشه - اندیشه مطهر - سلونج

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد

مرکز بخش



قم: خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ (شهید فلسفی) پلاک ۴

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن: ۷۷۴۸۳۷۰ - ۰۲۵۱



بخش کتاب محسن: ۰۹۱۲۲۹۰۴۱۸۳

فهرست مطالب

۲.....	مقدمه
۹.....	سالاد فصل
۱۰.....	سالاد ماکارونی
۱۲.....	سالاد ریاز
۱۳.....	سالاد کاه کلم
۱۵.....	سالاد کلم قرمز
۱۵.....	سالاد کرفس
۱۷.....	سالاد کرم
۱۸.....	سالاد اسفناج
۱۹.....	سالاد اولویه
۲۱.....	سس مایونز نوع اول
۲۲.....	سالاد سیب زمینی و برنج
۲۴.....	سالاد تقمه مرغ
۲۵.....	سالاد تره فرنگی
۲۶.....	سالاد زمستان
۲۷.....	سس مایونز نوع دوم
۲۹.....	سالاد کالباس
۳۰.....	سس مایونز نوع سوم
۳۱.....	سس کباب
۳۳.....	سس مایونز نوع سوم
۳۵.....	سس مایونز نوع چهارم
۳۶.....	سالاد سیب
۳۷.....	سالاد



- ۳۹..... سالاد کردو
- ۴۰..... سالاد الجزایری
- ۴۱..... سالاد سبز با کلابی و پنیر
- ۴۲..... سالاد کدو با زیتون سیاه
- ۴۳..... سالاد میکس
- ۴۴..... سوپر سالاد
- ۴۵..... قنوش (سالاد لبنانی)
- ۴۶..... سالاد انگلیسی
- ۴۷..... سالاد ترکی
- ۴۸..... سالاد ژولین
- ۴۹..... سالاد مرغ
- ۵۰..... سالاد مغز
- ۵۱..... سالاد تن
- ۵۲..... سالاد میگو
- ۵۳..... سالاد سبز با کلابی و پنیر
- ۵۴..... سالاد کدو با زیتون سیاه
- ۵۵..... سالاد میکس

مقدمه

این روزها، مردم بیش از گذشته به علم آشپزی و تأثیرات آن بر سلامتی خود توجه دارند و متخصصان تلاش می کنند تا مردم را به آشپزی سالم و مناسب و پرهیز از مصرف مواد غذایی ناسالم تشویق نمایند.

بخش مهمی از تلاش انسانها در به دست آوردن یک تغذیه کافی و سالم است. تغذیه سالم نه تنها در سلامتی و نیرومندی روح و جسم مؤثر می باشد بلکه باعث طولانی تر شدن عمر به همراه سلامتی فیزیکی بدن می شود. خوردن غذا صرفاً به جهت سیر کردن شکم نمی باشد بلکه می بایست در ترکیب آنها و استفاده از ویتامین های



گوناگون به اندازه کافی مصرف کنیم و همچنین در طریقه پختن آنها دقت لازم را داشته باشیم تا غذا به کام انسان خوشمزه و سودمند باشد.

کتابی که هم اکنون در حال مطالعه آن هستید از سال ۱۳۷۰ هجری شمسی مشغول به تدوین آن شدم و با تجربه هایی که در تهیه و پخت انواع غذاها به دست آوردم در سال ۱۳۸۸ تصمیم به چاپ گرفتم. هر آشپزی، با حوصله و دقت می تواند غذاهای سنتی ایرانی و بعضی غذاهای دیگر بین الهی را با استفاده از این کتاب به یک سفره رنگین با غذاهای خوشمزه و مفید تهیه کند.

بتول نجفی بهار ۱۳۹۰