

به نام یزدان پاک

هنر آشپزی عالیشان

پیشگام و جلوه‌ها

مؤلفان: مهناز داودی، مهشید امیری

کارشناس تغذیه: مهسا صدرارحامی

کارشناس طب سنتی: مصمصام صانعی

ویراستار: مانده رئوفی

سرشناسه : داودی، مهناز، ۱۳۳۰-
 عنوان و نام پدیدآور : هنر آشپزی عالی جناب: پلوه و چلوها/ مولفان مهناز داودی، مهشید امیری؛ کارشناس طب سنتی صمصام صانعی؛ ویراستار مائده رثوفی.
 مشخصات نشر : قم، آئینه دانش ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری : ۱۰۸ ص: مصور، جدول.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۲-۱
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع : پلوه- آشپزی (برنج)- پزشکی سنتی
 شناسه افزوده : امیری، مهشید، ۱۳۵۸- صانعی، صمصام، ۱۳۴۱-
 شناسه افزوده : رثوفی، مائده، ۱۳۶۶-، ویراستار
 رده بندی کنگره : TX ۸۰۹/ب۴د۲ ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی : ۶۴۱/۶۳۱۸ شماره کتابشناسی ملی : ۲۷۱۰۶۱۶

مرکز پخش : تهران، اتوبان آهنگ، پلاک ۵۴

۰۲۱-۳۳۴۳۱۴۵۲

۰۹۱۲۱۵۳۰۰۷۱

aienedanesh@yahoo.com

هنر آشپزی عالی جناب

پلوه و چلوها

مهناز داودی، مهشید امیری

ناشر آئینه دانش
 نوبت چاپ اول، ۱۳۹۲
 قیمت ۴۰۰۰ تومان
 قیمت با DVD ۶۰۰۰ تومان
 شمارگان ۵۰۰ جلد
 چاپخانه جعفری
 مرکز پخش انتشارات فن افزار

ISBN: 978-600-215-072-1

**

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۵-۰۷۲-۱

فهرست مطالب

۵	 مقدمه
۶	 نکاتی در مورد پلوها و چلوها
۹	 ۱- شیرازی پلو
۱۲	 ۲- کته
۱۳	 ۳- ته چین مرغ و بادنجان
۱۵	 ۴- لوبیا پلو
۱۸	 ۵- ته چین برنج و سیب زمینی
۱۹	 ۶- عدس پلو
۲۲	 ۷- باقلا پلو
۲۴	 ۸- شیرین پلوی
۲۶	 ۹- آجیل و
۲۸	 ۱۰- سبزی پلو
۳۰	 ۱۱- پلو چینی
۳۲	 ۱۲- ته چین کدو
۳۴	 ۱۳- نخود پلو
۳۶	 ۱۴- دمی استامبولی
۳۸	 ۱۵- پلو کدو زرد
۳۹	 ۱۶- شیرینی پلوی گیلانی
۴۰	 ۱۷- پلو سبزی با ماهی
۴۱	 ۱۸- پلو با روغن زیتون و خلال بادام
۴۳	 ۱۹- پلو بادنجان
۴۵	 ۲۰- استامبولی پلو (عربی)
۴۶	 ۲۱- پلو گوجه فرنگی
۴۷	 ۲۲- ته چین عراقی
۴۸	 ۲۳- کلم پلو
۵۰	 ۲۴- کته چینی
۵۱	 ۲۵- چلو بریان شده‌ی چینی
۵۲	 ۲۶- قیمه پلو
۵۴	 ۲۷- میگو پلو با کاری
۵۶	 ۲۸- ماش پلو

۵۸	۲۹- ته چین اندونزی
۶۰	۳۰- کاری پلو
۶۲	۳۱- چلو با مرغ (اسپانیایی)
۶۴	۳۲- پلو مکزیکی
۶۴	۳۳- رشته پلو
۶۶	۳۴- قورمه سبزی پلو
۶۸	۳۵- مرغ پلو
۶۹	۳۶- هویج پلو
۷۰	۳۷- کبک پلو
۷۲	۳۸- مصالح پلو
۷۳	۳۹- پلو زنانی
۷۴	۴۰- دمپختک
۷۶	۴۱- پلو مکزیکی مخصوص
۷۷	۴۲- فلفل پلو با تخم مرغ
۷۹	۴۳- قارچ پلو
۸۰	۴۴- پلو قهوه‌ای با سبزیجات
۸۲	۴۵- ساطوری پلو (پلو سنتی خراسانی)
۸۴	۴۶- زرشک پلو
۸۶	۴۷- پلو سنتی ترکمنی
۸۸	۴۸- پلو مخلوط چینی
۹۰	۴۹- چشم بلبلی پلو با مرغ
۹۱	۵۶- دمی بلغور
۹۲	۵۰- آلبالو پلو
۹۴	۵۱- ته چین اسفناج
۹۷	۵۲- دمی گشنیز و اسفناج
۹۹	۵۳- پلو قالبی
۱۰۱	۵۴- پلو نثار
۱۰۳	۵۵- پلو افغانی
۱۰۵	۵۷- کلم قمری پلو
۱۰۷	۵۸- چلو ساده

مقدمه

هنر نزد ایرانیان است و بس

هنر آشپزی همانند دیگر هنرها مقداری بستگی به ذوق و قریحه‌ی ذاتی افراد دارد و مقداری هم توسط آموزش و تمرین قابل دستیابی است؛ و به جرأت می‌توان گفت یکی از جالب‌ترین و شیرین‌ترین هنرهاست. کسی که با عشق و علاقه به این هنر بپردازد مخصوصاً اگر چشایی و بویایی قوی داشته باشد به موفقیت‌های چشم‌گیری نایل می‌شود.

شما بانوی گرامی با کمی ذوق و علاقه می‌توانید در پذیرایی اعضاء خانواده با هنرنمایی خوب، نفرهای دلنشین و دلچسب برای آن‌ها فراهم آورید. ما در این مجموعه سعی کرده‌ایم ابا گرد آوردن دستورات گوناگون غذایی همراه با بیان ارزش غذایی لذیذ و مفید شما را یاری کنیم.

آنچه در این مجموعه تجدیدنظر از آشپزی عالی‌جناب (و هنر شیرینی‌پزی عالی جناب) به شما تقدیم شده است، در حدود ربع قرن سابقه و تجربه‌ی آموزشی خانم مهناز داوودی مدیر و مؤسس آموزشگاه صنایع غذایی ماه است که چندین سال متوالی به عنوان بانوی کارآفرین حرفه‌ای، مدیر و خانم مهشید امیری که سال‌های متمادی به امر آموزش، ارایه‌ی مشاوره، والدانی آشپزخانه‌های صنعتی و اجرای پروژه‌های آموزشی آشپزی ویژه‌ی آشپزان و سرآشپزان اشتغال دارد. در بخش ارزش غذایی خوراک‌های آموزش داده‌شده، جز از همکاری کارشناسان مهندسی تغذیه و در بخش طب سنتی از دانش و تجربه‌ی کارشناسان مجرب طب سنتی در تدوین این مجموعه بهره گرفته‌ایم. امید است مقبول و مورد پسند شما باشد؛ از آن استفاده کنید و خناطرات شیرینی برای شما و خانواده‌ی شما ایجاد کند.

در پایان از تمام کسانی که در تولید این مجموعه ما را یاری کردند اعم از کارگردان، فیلم‌بردار، تدوین‌گر، حروف‌نگار، ویراستار، صفحه‌آرا، ناظر چاپ، طراح و گرافیکست و ... سپاس‌گذاری می‌کنیم.

ناشر