

آشپزی سارینا

انواع کوفته



سرشناسه: نضی، بتول: ۱۳۵۹
عنوان و نام پدید آور: انواع کوخته / بتول نضی

مشخصات نشر: قم: آوازی منبج ۱۳۹۰

مشخصات ظاهری: ۶۴ص

شابک دورماری: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۴۱-۱۲-۵

شابک: ۸۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۴۱-۱۲-۱۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: انواع کوخته

موضوع: کوخته

موضوع: آشپزی

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۸۱۴

رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۵ آ ۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۲۱۹۱۱۴۸۱۴

آشپزی ساریا انواع کوخته

مؤلف:	بتول نضی
ناشر:	آوازی منبج
نوبت و تاریخ چاپ:	اول / ۱۳۹۰
شمارگان:	۵۰۰۰
چاپ:	کنج معرفت
قیمت:	۸۰۰ تومان
شابک دورماری:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۴۱-۱۲-۵
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۴۱-۱۲-۱۳
ناشر همکار:	مبین اندیشه - اندیشه مطهر - سلونی

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد

مرکز پخش

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

همراه: ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن: ۷۷۴۸۳۷۰ - ۰۲۵۱

پخش کتاب محسن: ۰۹۱۲۲۹۰۴۱۸۳

فهرست مطالب

۲.....	مقدمه
۹.....	کوفته تنم مرغ ۱
۱۱.....	کوفته تنم مرغ ۲
۱۴.....	کوفته خمیر
۱۶.....	کوفته
۱۹.....	کوفته کاری به صورت دودی کردن
۲۲.....	کوفته جعفری با سویا
۲۶.....	کوفته کشنیری با سویا
۲۸.....	تپیه کوفته
۲۹.....	کوفته باقلا
۳۱.....	کوفته متلی
۳۲.....	سس کوفته
۳۴.....	یک نوع کوفته در جنوب کشور
۳۶.....	کوفته فوری
۳۷.....	کوفته شوید باقلا
۳۹.....	کوفته شیرازی
۴۱.....	کوفته تبریزی
۴۳.....	کوفته نقودچه
۴۴.....	کوفته برنجی
۴۶.....	کوفته کردو



- ۴۸..... کوفته سیفی
- ۴۹..... کوفته زیره با مسس خردل
- ۵۱..... کوفته ماهی
- ۵۲..... کوفته‌ی ترغون و مرزه
- ۵۵..... کوفته مرغ
- ۵۶..... کوفته جوجه
- ۵۸..... کوفته باقمیان (آذربایجان)
- ۵۹..... کوفته سیب زمینی
- ۶۰..... کوفته کباب
- ۶۲..... کوفته سرکنشکی
- ۶۳..... کوفته سماق

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 المللی را با استفاده از این کتاب به یک سفره رنگین با غذاهای خوشمزه و مفید تهیه کند.

بتول نجفی بهار ۱۳۹۰