

آشپزی سارینا

انواع پلوها



میرشناسه : نقی ، بتول ۱۳۵۹
عنوان و نام پدیدآور : انواع پلوه / مؤلف بتول نقی
مشخصات نشر : قم : آرای منی ، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.
شابک دورمای : ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۵۴۱-۲-۵
شابک : ۸۰۰۰ ریال ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۵۴۱-۴-۹
وضعیت فهرست نویسی : فیا
موضوع : انواع پلوه
موضوع : پلوه
موضوع : آشپزی
رده بندی کنگره : ۱۳۵۹۰ ۱۳ ن ۴ ب / ۸۰۹ TX
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۶۴۱۸
شماره کتابشناسی ملی : ۲۲۹۱۴۸۴

آشپزی سارینا انواع پلوه

مؤلف :	بتول نقی
ناشر :	آرای منی
نوبت و تاریخ چاپ :	اول / ۱۳۹۰
شمارگان :	۵۰۰۰
چاپ :	کنج معرفت
قیمت :	۸۰۰ تومان
شابک دورمای :	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۵۴۱-۲-۵
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۱۵۵۴۱-۴-۹
ناشر همکار :	مبین اندیشه - اندیشه مطهر - سلولی

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می باشد

مورکز بخش

قم : خیابان معلم - ۱۰ متری معلم - کوچه ۵ (شهید فلسفی) پلاک ۴
همراه : ۰۹۱۲۶۵۱۸۰۳۶ - تلفن : ۷۷۴۸۳۷۰ - ۰۲۵۱
بخش کتاب محسن : ۰۹۱۲۲۹۰۴۱۸۳

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	پلوی ساده
۱۲	مانی پلو دامغانی
۱۴	قرما پلو
۱۵	کلم پلو شیرازی
۱۷	پلوی ترکستانی
۱۹	پلوی استانبولی
۲۱	پلو با کوبه فرنگی
۲۲	پلو با تنوفه فرنگی
۲۴	پلوی بلغور با گوشت
۲۵	پلوی بلغور با دمنجان
۲۷	لوبیا پلو
۲۹	سبزی پلو
۳۰	استانبولی پلو
۳۲	آلبالو پلو
۳۴	فلفلان پلو
۳۵	ته چین
۳۶	مرصع پلو
۳۸	رر شک پلو با مرغ
۴۰	عدس پلو
۴۱	قیمه پلو
۴۲	باقلا پلو



- ۴۴..... شیرین پلو
۴۵..... ساردی پلو در اصفهان
۴۶..... پلو جوجه
۴۷..... قارچ پلو
۴۹..... ته چین با مچان
۵۰..... دمی ته چین زعفرانی
۵۱..... ته چین بوقلمون
۵۲..... ته چین سیب زمینی
۵۳..... پلو رشته
۵۴..... ته چین
۵۵..... مرتب پلو
۵۹..... شیر برنج
۶۰..... دمی عدس
۶۱..... شوید پلو با قارچ

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 تصحیح 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