

خواص رشته پلو در طب سنتی



- انرژی لازم برای بدن را تامین می‌کند.
- مصرف آن برای کودکان بسیار مفید است.
- از آنجاکه رشته با رطوبت دار تهیه می‌شود، رشته پلو در تنظیم گوارش موثر است.
- از ابتلا به یبوست جلوگیری می‌کند.
- برای کودکان در سن رشد مفید است.
- با داشتن ویتامین‌های گروه B به زیبایی پوست و مو کمک می‌کند.
- تار موها را ضخیم و ریزش مو را متوقف می‌کند.
- حرکت روده‌ها را تقویت و تنظیم می‌کند.
- رشته پلو با گوشت چرخ کرده گوسفندی برای بیماران و افرادی که به کم خونی مبتلا هستند و افرادی که جراحی کرده و خون از دست داده‌اند مناسب است.
- رشته پلو، سردی طبع برنج را متعادل می‌کند.

نکاتی برای پخت رشته پلو

برخی گوشت چرخ کرده را در پیاز تفت می‌دهند و مثل مایه ماکارونی روی رشته پلو می‌ریزند و میل می‌کنند. برخی دیگر گوشت ماهیچه را مانند باقالی پلو با ماهیچه، می‌پزند و با رشته پلو می‌خورند. برخی کشمش و خرما سرخ شده را در کنار رشته پلو میل می‌کنند که بسیار لذیذ است. می‌توانید هنگام دم کردن رشته پلو، گوشت یا مرغ ریش ریش را لای آن قرار دهید. می‌توانید از فیله مرغ سرخ کرده نیز استفاده کنید. رشته پلو را می‌توان به صورت کته نیز تهیه کرد. در این حالت وقتی آب برنج کم شد، رشته‌ها را اضافه کرده و کمی هم بزنید و بعد شعله را برای دم کشیدن کم کنید. در نهایت ذائقه و سلیقه شماست که رشته پلو را چگونه و با چه ترکیباتی میل کنید.

آیا مصرف رشته پلو مضر است؟

رشته پلو به خودی خود ضرری ندارد، اما افراد در تهیه آن باید به مزاج خود توجه داشته باشند. اگر گرم مزاج هستید، بهتر است رشته پلو را با مرغ میل کنید و از ادویه‌های گرم مانند دارچین و فلفل استفاده نکنید. اگر مزاج‌تان سرد است، همراهی کشمش و خرما با رشته پلو بیشتر توصیه می‌شود. همچنین مطابق همیشه از زیاده روی در مصرف هر غذایی شما را منع می‌کنیم. اگر رژیم لاغری یا رژیم چاقی دارید، باید در مورد اضافه کردن رشته پلو به رژیم غذایی‌تان، بررسی‌ها و مشورت‌های لازم را انجام دهید.



همه فوت و فن‌های پخت یک رشته پلو خوش عطر و طعم

هم رشته هم پلو

❖ رشته پلو یکی از انواع غذاهای ایرانی است که قدمت بالایی نیز دارد. رشته پلو یکی از انواع پلوهای طبخ شده در آشپزی ایرانی است و گمان می‌رود اولین بار همدانی‌ها این غذای خوش طعم را طبخ کرده‌اند. امروز اما در سراسر ایران رشته پلو به عنوان یک غذای سنتی و لذیذ پخته و مصرف می‌شود. این غذا برای نذری دادن هم گزینه خوبی به شمار می‌رود.

مواد لازم برای ۵ نفر

برنج: ۳ پیمانه
رشته پلویی: ۱۵۰ گرم
سیب زمینی: یک عدد بزرگ
گوشت چرخ کرده: ۳۵۰ گرم
پیاز: ۲ عدد متوسط
کشمش پلویی: یک پیمانه
زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
زردچوبه و روغن: به مقدار کافی

دستور پخت رشته پلو

برای تهیه رشته پلو مجلسی ابتدا برنج را پس از شستن داخل کاسه‌ای مناسب می‌ریزیم، سپس یک قاشق چایخوری نمک اضافه می‌کنیم و به اندازه‌ای آب روی برنج می‌گیریم که سطح آب دوبند انگشت بالاتر از سطح برنج باشد. اجازه می‌دهیم برنج در همین حالت ۲ ساعت خیس بخورد. در ادامه نصف قابلمه را با آب پر می‌کنیم و روی حرارت قرار می‌دهیم، سپس یک قاشق چایخوری نمک به همراه یک قاشق غذاخوری روغن مایع به قابلمه اضافه می‌کنیم آب که به جوش آمد برنج خیس خورده را به قابلمه اضافه می‌کنیم، سپس رشته‌های پلویی خرد کرده را به قابلمه اضافه می‌کنیم. حالا حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان می‌دهیم تا برنج و رشته‌های

پلویی نرم شوند و سپس آنها را آبکشی می‌کنیم. حالا یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن داخل آن می‌ریزیم. پس از این که روغن داغ شد سیب زمینی را به صورت حلقه‌ای خرد می‌کنیم و کف قابلمه به عنوان ته دیگ می‌چینیم، سپس برنج و رشته پلویی آبکش شده را به قابلمه اضافه می‌کنیم. حالا یک قاشق غذاخوری روغن روی برنج می‌ریزیم، سپس زعفران دم کرده را روی برنج به صورت پخش می‌ریزیم و در قابلمه را می‌گذاریم تا برنج به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت دم بکشد. حالا سراغ آماده کردن کوفته‌های قلقلی می‌رویم. برای این منظور پیازها را رنده می‌کنیم و پس از گرفتن آب اضافی شان به یک کاسه مناسب منتقل می‌کنیم. در ادامه گوشت چرخ کرده را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به پیاز اضافه کرده و به خوبی ترکیب می‌کنیم. مواد را به مدت ۱۰ دقیقه با دست ورزی می‌دهیم تا کاملاً منسجم شوند. سپس یک سفوف روی کاسه می‌کشیم و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار می‌دهیم تا گوشت استراحت کند. پس از این که از یخچال خارج کردیم مانند کوفته قلقلی شکل می‌دهیم. حالا کوفته‌های قلقلی را در روغن سرخ می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در ادامه کشمش‌ها را هم چند دقیقه در روغن تفت می‌دهیم و زمانی که رشته پلو دم کشید به همراه کوفته‌های قلقلی و کشمش تزیین کرده و سرو می‌کنیم.

باورهای درباره رشته پلو

قدیمی‌ها اعتقاد داشتند که در شب چهارشنبه سوری یا شب اول سال نو حتما باید رشته پلو بخورند تا رشته امور در سال جدید را به دست بگیرند! در گذشته رشته پلویی در خانه و توسط خانم‌ها با خمیری مخصوص تهیه می‌شد و این کار را رشته‌بری می‌گفتند. به این صورت که خمیر را تهیه کرده، صاف می‌کردند و با چاقوی تیز به نخ نازکی آویزان می‌کردند تا خشک شود. اما امروزه رشته پلویی به عنوان یکی از خواربار پرمصرف خانواده‌ها در دسترس است. طبع برنج سرد است اما رشته طبع گرمی دارد و از آنجاکه در طبخ رشته پلو از دارچین، گوشت و موادی که غالباً طبع گرمی دارند استفاده می‌شود، طبع رشته پلو به طور کل گرم و خشک است. رشته پلو غذایی مناسب ایام بیماری و سرماخوردگی و غذای مناسبی برای سردمزاج‌هاست.

ارزش غذایی رشته پلو چقدر است؟

بررسی‌ها نشان می‌دهد هر ۱۰۰ گرم رشته پلو حدود ۲۸۰ کالری دارد. به این ترتیب پیش‌بینی می‌شود که هر پرس رشته پلو برای یک نفر، دست‌کم: ۵۳۰ واحد کالری، ۶۹ واحد کربوهیدرات، ۱۸ واحد پروتئین، ۱۹ واحد چربی و ۸ درصد اسید چرب اشباع شده داشته باشد. همچنین رشته پلو حاوی ویتامین‌های زیادی از جمله A، D، E، K، C و ویتامین‌های گروه B است. مواد معدنی فراوانی هم از جمله کلسیم، پتاسیم، آهن، منیزیم، فسفر، سدیم، روی، مس، منگنز و سلنیم در ترکیبات آن وجود دارد.

برگ سبز و سبزی‌های تندخو سوار سبزی
پی کی مدل ۱۳۸۳ به رنگ مشکی متالیک
شماره انتظامی ایسران ۶۷-۳۴۴ ن ۷۳ شماره
موتور M13632703 شماره شاسی 2025940
به مالکیت شراره تقی آبادی قهنبه مفقود
گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی (نوبت دوم)
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب محمد بهرامی فرزند عبدالله به شماره شناسنامه
۹۸ و دارای کد ملی ۵۹۳۹۸۶۲۸۴ صافه از شازند در مقطع کارشناسی
پرونده رشته مهندسی کامپیوتر - نرم افزار صافه از واحد دانشگاهی اراک
به شماره ثبت سازمان مرکزی ۰۰۷۹۱۲۱۵۶۱۹ به تاریخ ۱۳۸۰/۰۷/۰۱ صادر گردیده
است فاقد اعتبار می‌باشد. لذا از پاینده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه
آزاد اسلامی واحد اراک به نشانی ذیل ارسال نماید.
اراک: میدان امام خمینی (ره)، بلوار امام خمینی (ره)، شهرک دانشگاهی
امیرکبیر دانشگاه آزاد اسلامی اراک، صندوق پستی ۳۸۱۳۵۵۶۷
حوزه معاونت آموزشی و مهارتی دانشگاه، اداره دانش آموختگان

دفترچه قرارداد مربوط به واحد مسکونی ۱۳۱۲۶ واقع در
تهران، بلوار ارتش، مجتمع مسکونی کوثر بلوک ۱۳
طبقه ۱۲ واحد ۶ متعلق به اینجانب ترمه محمدزاده
فرزند نصیرالله شماره شناسنامه ۵۸۴ و کد ملی
۱۶۰۱۶۶۶۳۵۷ با ارم و نشان شرکت آتی ساز مفقود
گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

سازمان آگهی‌ها روزنامه جامجم
۴۹۱۰۵۰۰۰
daneshpayam.agahi@gmail.com