

کلیات آشپزی

بانوی ایرانی

مریم زمانی

زمانی مریم، ۱۳۸۹ -

کلیات آشپزی بانوی ایرانی / زمانی مریم - قم : نگاه آشنا، ۱۳۸۹.

۶۹۶ ص.

ISBN:978-600-5416-25-1

۱۰۰۰۰ ریال :

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیفا (فهرست نویسی پیش از انتشار)

۱. آشپزی ایرانی. ۲. آشپزی ۳ - غذاهای سالم. الف. عنوان. کتابنامه

ص. ۶۹۶ همچنین به صورت زیر نویس

۳۷۵۴۸-۸۴ م



قم / خیابان سمیه / بین کوی ۱۶ و ۱۸ / ساختمان ۳۲۴

تلفن: ۷۷۳۳۳۲۸ تلفکس: ۷۷۳۱۷۸۸ ۰۹۱۲۱۵۱۰۴۸۴



کلیات آشپزی بانوی ایرانی

مؤلف: مریم زمانی

ناشر: نگاه آشنا

تیراژ: ۳۰۰۰

نوبت چاپ: اول/ ۸۹

چاپخانه: یاسین

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۱۶-۲۵-۱

«حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد»

فهرست مطالب

انواع آتش

۳۳.....	❖ آتش فلفل
۳۴.....	❖ آتش شله قلمکار
۳۵.....	❖ آتش آبغوره
۳۶.....	❖ آتش انار
۳۷.....	❖ آتش شله قلمکار
۳۸.....	❖ آتش رشته
۳۹.....	❖ آتش میوه
۴۱.....	❖ آتش رشته بیرجندی
۴۲.....	❖ آتش کدو
۴۳.....	❖ آتش کشک
۴۴.....	❖ آتش تویگا
۴۵.....	❖ آتش ترخینه
۴۶.....	❖ آتش انار
۴۷.....	❖ آتش اماج
۴۸.....	❖ آتش گوجه فرنگی

۴۹.....	❖ آش آلو
۴۹.....	❖ آش دوغ آذربایجان
۵۰.....	❖ آش گوجه سبز
۵۳.....	❖ آش ماست سبزوار
۵۴.....	❖ آش گوجه فرنگی تبریز
۵۷.....	❖ آش بلغور ترکی
۵۹.....	❖ آش ماست تبریز
۶۱.....	❖ آش شیرازی
۶۲.....	❖ آش کاجی
۶۳.....	❖ آش بادمجان
۶۳.....	❖ آش ترخینه دوغ
۶۴.....	❖ آش ساک

انواع سوپ

۶۹.....	❖ سوپ عدس و پاستا
۷۰.....	❖ سوپ بلال
۷۱.....	❖ سوپ نخود فرنگی
۷۲.....	❖ سوپ لبو
۷۲.....	❖ سوپ گوشواره
۷۳.....	❖ سوپ گندم
۷۴.....	❖ سوپ کدو
۷۵.....	❖ سوپ قارچ
۷۶.....	❖ سوپ فلفل
۷۶.....	❖ سوپ سبزی

آبگوشت

- ❖ ماکارونی با سویا و قارچ ۸۱
- ❖ ماکارونی قارچ و میگو ۸۲
- ❖ ماکارونی با پنیر پیتزا ۸۳
- ❖ ماکارونی مخلوط (زمان پخت ۱۵ دقیقه) ۸۵
- ❖ لازانیا با گوشت ۸۶
- ❖ ماکارونی با مرغ ۸۷
- ❖ ماکارونی با گوشت ۸۸
- ❖ ماکارونی با سبزیجات ۹۰
- ❖ ماکارونی با گوشت ۹۱
- ❖ آبگوشت لپه و لیمو عمانی ۹۲
- ❖ اشکنه ۹۳
- ❖ اشکنه آلبالو ۹۴
- ❖ اشکنه با رب انار ۹۵
- ❖ آبگوشت به آلو ۹۶
- ❖ آبگوشت کشک ۹۸
- ❖ آبگوشت با آب انار ۹۹
- ❖ آبگوشت نعنا جعفری ۱۰۰
- ❖ آبگوشت مرغ با لپه ۱۰۱
- ❖ کله جوش ۱۰۱
- ❖ اشکنه گوجه سبز ۱۰۲
- ❖ آبگوشت لپه و لیمو عمانی ۱۰۳
- ❖ آبگوشت کرمانی ۱۰۵

- ❖ آبگوشت قرمه سبزی ۱۰۵
- ❖ آبگوشت روستایی ۱۰۶
- ❖ آبگوشت گندم ۱۰۷
- ❖ آبگوشت غوره ۱۰۸
- ❖ آبگوشت هویج ۱۰۹
- ❖ آبگوشت به ۱۱۰
- ❖ آبگوشت بادمجان ۱۱۱
- ❖ آبگوشت ابتکاری ۱۱۲
- ❖ آبگوشت ساده سنتی ۱۱۳
- ❖ آبگوشت بزباش ۱۱۴
- ❖ آب گوشت مرغ با لپه ۱۱۴
- ❖ آبگوشت نعنا جعفری ۱۱۵
- ❖ آبگوشت آب انار ۱۱۶
- ❖ آبگوشت به آلو ۱۱۷
- ❖ آبگوشت کشک ۱۱۹
- ❖ آبگوشت بادمجان و کشک ۱۲۰

کوکو

- ❖ کوکوی سبزیجات ۱۲۵
- ❖ کوکوی میگو با گشنیز ۱۲۵
- ❖ کوکوی کدو سبز ۱۲۶
- ❖ کوکوی کالباس ۱۲۷
- ❖ کوکوی سیب زمینی و پنیر ۱۲۹
- ❖ کوکوی بادمجان کبابی ۱۲۹

- ❖ کوکوی کدو هویج ۱۳۰
- ❖ کوکوی اسفناج ۱۳۱
- ❖ کوکوی گوجه فرنگی ۱۳۲
- ❖ کوکوی جوانه ۱۳۳
- ❖ کوکو سبزی زمستانی ایتالیایی ۱۳۴

کتلت

- ❖ کتلت گوشت ۱۳۹
- ❖ کتلت ۱۴۰
- ❖ کتلت پنیر ۱۴۱
- ❖ کتلت سیب زمینی و ماهی تند ۱۴۲
- ❖ کتلت سبزیجات ۱۴۳

کباب

- ❖ کباب کوبیده نگین دار ۱۴۹
- ❖ کباب گیاهی ۱۵۰
- ❖ کباب قاشقی ۱۵۱
- ❖ کباب سیب زمینی ۱۵۲
- ❖ کباب دیگی ۱۵۲
- ❖ کباب کوبیده ۱۵۴
- ❖ جوجه کباب چوبی با سس ۱۵۵
- ❖ جوجه کباب چوبی با سس ۱۵۶

پلو

- ❖ پلو افرانای فصل ۱۵۹

- ❖ نخود پلو ۱۶۲
- ❖ رشته پلو ۱۶۴
- ❖ پلوی قارچ و مرغ ۱۶۸
- ❖ چیکن پلو ۱۶۹
- ❖ دمی گوجه فرنگی ۱۶۹
- ❖ ساردی پلو ۱۷۰
- ❖ شیر پلو ۱۷۱
- ❖ کله پاچه پلو ۱۷۲
- ❖ لوبیا پلو با سبزی ۱۷۳
- ❖ مرغ پلو با سبزیجات ۱۷۴
- ❖ نثار پلو ۱۷۵
- ❖ کاری پلوی زعفرانی ۱۷۶
- ❖ کشمش پلو ۱۷۷
- ❖ برنج و سبزیجات به سبک چینی ۱۷۸
- ❖ مانی پلو (غذای دامغانی) ۱۷۹
- ❖ پلوی سنتی فرانسوی (لیموزین) ۱۸۰

ته چین

- ❖ ته چین آلبالو ۱۸۵
- ❖ ته چین زرشک و گردو ۱۸۶
- ❖ ته چین مرغ و بادمجان ۱۸۷
- ❖ ته چین ساده و اسفناج قالبی ۱۸۸
- ❖ ته چین شیرازی ۱۸۹
- ❖ ته چین گوشت و بادمجان ۱۹۰

- ❖ ته چین مرغ ۱۹۲
- ❖ ته چین اسفناج ۱۹۴
- ❖ ته چین کشمش و لپه سمنان ۱۹۶
- ❖ ته چین شوید و باقلا با مرغ ۱۹۷

خورشت

- ❖ دال عدس ۲۰۳
- ❖ خورش انار ۲۰۴
- ❖ خورش بامیه ۲۰۵
- ❖ خورش آلو اسفناج ۲۰۶
- ❖ خورش آلو اسفناج ۲۰۶
- ❖ خورش به ۲۰۷
- ❖ خورش سلک (مخصوص استان گلستان) ۲۰۸

خوراک

- ❖ خوراک سوسیس ۲۱۳
- ❖ خوراک راگو ۲۱۴
- ❖ راتاتویی ۲۱۵
- ❖ خوراک سوسیس با قارچ ۲۱۶
- ❖ خوراک جگر ۲۱۶
- ❖ خوراک بال مرغ ۲۱۷
- ❖ خوراک میگو و سبزیجات ۲۱۸
- ❖ خوراک مرغ با پنیر ۲۱۹
- ❖ خوراک مرغ با هویج ۲۲۰
- ❖ خوراک ماهی زعفرانی ۲۲۱

- ❖ خوراک میگو و سبزیجات ۲۲۲
- ❖ خوراک مرغ با سماق ۲۲۴
- ❖ خوراک بلدرچین و سس لیمو ۲۲۵
- ❖ خوراک سینه مرغ ۲۲۶
- ❖ خوراک مرغ با سبزیجات ۲۲۷
- ❖ خوراک تند لوبیا سفید ۲۲۸
- ❖ خوراک اسفناج و کالباس ۲۲۹
- ❖ خوراک فوری سبزیجات ۲۳۰
- ❖ سبزیجات پخته با عسل ۲۳۰
- ❖ خوراک لوبیا سبز با گردو ۲۳۱
- ❖ خوراک بادمجان و پنیر ۲۳۲
- ❖ خوراک لوبیا چیتی ۲۳۳
- ❖ خوراک استیر- فرای بره با کاری ۲۳۴
- ❖ خوراک ایتالیایی با مرغ و زیتون ۲۳۶

دلمه

- ❖ دلمه کلم با مرغ ۲۴۱
- ❖ دلمه پیاز ۲۴۲
- ❖ دلمه بره ۲۴۳
- ❖ دلمه برگ مو بی گوشت ۲۴۴
- ❖ دلمه بادمجان ترکی ۲۴۵
- ❖ دلمه دست پیچ نان لواش ۲۴۷
- ❖ دلمه فلفل ۲۴۸
- ❖ دلمه ماهی با سس پنیر ۲۴۹

- ❖ دلمه یونانی برگ مو ۲۵۰
- ❖ دلمه کرفس ۲۵۲
- ❖ دلمه با فیله مرغ ۲۵۳
- ❖ دلمه بامجان ۲۵۵
- ❖ دلمه فلفل گیاهی ۲۵۶
- ❖ دلمه گوجه فرنگی ۲۵۷
- ❖ دلمه با ماکارانی ۲۵۸
- ❖ دلمه کلم با گوشت ۲۶۰
- ❖ دلمه برگ مو مدیترانه ۲۶۱
- ❖ دلمه فلفل ۲۶۳
- ❖ دلمه کدو ۲۶۵
- ❖ دلمه آرتیشو ۲۶۶
- ❖ دلمه برگ مو ۲۶۷
- ❖ دلمه مرغ و برنج ۲۷۰
- ❖ دلمه سه رنگ ۲۷۱
- ❖ دلمه فلفل سبز ۲۷۱
- ❖ دلمه فلفل و بادمجان ۲۷۳
- ❖ دلمه کلم برگ ۲۷۴

پوره

- ❖ بنیه سیب زمینی با سس سیر ۲۷۹
- ❖ سیب زمینی با پنیر پارمزان ۲۸۰
- ❖ فرنی ۲۸۱
- ❖ پوره سیب زمینی با مایکروفر ۲۸۲

- ❖ پوره شلغم ۲۸۳
- ❖ پوره اسفناج ۲۸۳
- ❖ پوره سیبزمینی ۲۸۴
- ❖ پوره عدس ۲۸۵

حلوا

- ❖ حلوائی شیری ۲۸۹
- ❖ حلوائی سه رنگ ۲۹۰
- ❖ ارده عسل : ۲۹۱
- ❖ حلوائی عسلی نرم ۲۹۲
- ❖ حلوائی جوانه گندم ۲۹۳
- ❖ حلوائی عسلی یوگسلاوی ۲۹۳
- ❖ حلوائی عسل گرد ویی ۲۹۳
- ❖ صبحانه با عسل: ۲۹۴

غذاهای دریایی

- ❖ ماهی با قارچ و اسفناج ۲۹۷
- ❖ رولت تن ماهی ۲۹۸
- ❖ ته چین ماهی ۲۹۹
- ❖ قلیه ماهی ۳۰۰
- ❖ میگو و سس با مایکروفر ۳۰۱
- ❖ ماهی سرخو (مولی قرمز) با گوجه فرنگی ۳۰۲
- ❖ ماهی سفید با سس گوجه فرنگی ۳۰۴
- ❖ شاه ماهی ۳۰۴
- ❖ ماهی سرخ شده با سس سبزیجات ۳۰۵

❖ ماهی با سس تمر هندی ۳۰۶

غذاهای گوشتی

❖ پیراشکی گوشت ۳۰۹

❖ اسکالوپ گوشت ۳۱۰

❖ پف طلایی ۳۱۱

❖ استیک گوشت با سیب زمینی ۳۱۳

❖ کاردلا (برای ۸-۶ نفر) ۳۱۴

❖ استیک شترمرغ ۳۱۵

❖ رولت گوشت چرخ کرده ۳۱۵

❖ پیراشکی گوشت ۳۱۶

❖ چلو گوشت سمنانی ۳۱۸

غذاهای محلی

❖ فلافل خوزستانی ۳۲۱

❖ دال عدس ۳۲۲

❖ عدسی مقوی برای افطار ۳۲۳

❖ مسقطی ۳۲۵

❖ رنگینک ۳۲۵

❖ مواد لازم جهت تهیه کوفته ریزه برای ۱۰-۱۵ عدد: ۳۲۶

❖ بادمجان شکم پر - شکم پاره ۳۲۷

❖ بادمجان فوری تند ۳۲۸

❖ دُوری بادمجان ۳۳۱

❖ پنیر برشته شمالی ۳۳۴

❖ وایشگای بادمجان تبریز ۳۳۵

- ❖ تتالی (اراکي) ۳۳۸
- ❖ کوفته ریزه گوشت شتر - شیرازی ۳۴۰
- ❖ آب دوغ خیار ۳۴۲
- ❖ باسترمه ترکمنی ۳۴۳
- ❖ کدو بره - مازندران ۳۴۳
- ❖ شامی هویج - قم ۳۴۴
- ❖ طبایخ روحو ۳۴۵
- ❖ کمه جوش - سبزوار ۳۴۶
- ❖ سویق عدس ۳۴۸
- ❖ سویق جو ۳۴۹
- ❖ سویق برنج ۳۴۹
- ❖ سبز - بروکلی، کلم پیچ، اسفناج، کاهو، جوانه بروکسل ۳۵۱
- ❖ قرمز - گوجه فرنگی، هندوانه، کلم قرمز ۳۵۱
- ❖ نارنجی - هویج، کدو تبیل، کدو مسما، سیب زمینی شیرین، هلو، گرمک ... ۳۵۲
- ❖ زرد مایل به سبز - ذرت، نخود، خربزه، آووکادو ۳۵۲
- ❖ زرد مایل به نارنجی - پرتقال، آناناس، نارنگی، هلو، انبه، شلیل ۳۵۲
- ❖ سفید مایل به سبز - پیاز، سیر، گلابی، کرفس، پیازچه ۳۵۲
- ❖ قرمز/آبی/بنفش - سیب قرمز، چغندر، زغال اخته، توت فرنگی، آلو برغان، انگور، شاه توت ۳۵۳
- ❖ ناز خاتون ۳۵۳

کیک و شکلات و نام - پیراشکی

- ❖ کیک سیب هلندی ۳۵۷
- ❖ کیک ۳۵۸

- ❖ کیک قهوه ۳۵۹
- ❖ کیک هویج ۳۶۰
- ❖ کیک لیمو و عسل ۳۶۱
- ❖ کیک رژیمی ۳۶۳
- ❖ کیک صبحانه موزی ۳۶۴
- ❖ کیک آناناس ۳۶۶
- ❖ کیک خرما ۳۶۸
- ❖ کیک سیب با گردو ۳۶۹
- ❖ کیک پرتقالی ۳۷۰
- ❖ کیک میوه ۳۷۱
- ❖ کیک عصرانه ۳۷۲
- ❖ شکلات شیری ۳۷۳
- ❖ کیک یخچالی ۳۷۴
- ❖ نان فانتزی ۳۷۵
- ❖ کیک شکلاتی ۳۷۷
- ❖ پیراشکی ۳۷۸
- ❖ سوهان بادامی ۳۸۰
- ❖ کاپ کیک کودکان ۳۸۱
- ❖ کیک کودکان ۳۸۲
- ❖ کیک میوه ۳۸۳
- ❖ نان ادویه دار ۳۸۴
- ❖ نان سبزیجات ۳۸۶
- ❖ کلوچه سیب زمینی و جوز هندی ۳۸۷

❖ پیراشکی کاری ۳۸۹

❖ نان گیسو پنیر و سیب زمینی ۳۹۰

❖
مربا

❖ فرنی ۳۹۵

❖ مربای سیب ۳۹۶

❖ مربای آلبالو ۳۹۷

❖ معجون عسل ۳۹۸

❖ مربای آلبالو با عسل (خام) ۳۹۹

❖ مربای گیلان با عسل ۳۹۹

❖ مربای هلو با عسل (خام) ۳۹۹

❖ مربای زردآلو با عسل ۴۰۰

❖ مربای گل سرخ با عسل (خام) ۴۰۰

❖ مربای به با عسل (پخته) ۴۰۰

❖ کمپوت میوه های خشک با عسل: ۴۰۱

❖ کمپوت میوه های تازه با عسل: ۴۰۱

❖
دسر

❖ دسر آناناس با بستنی ۴۰۵

❖ دسر میوه ۴۰۶

❖ دسر سیب زمینی شیرین ۴۰۷

❖
سالاد

❖ سالاد زمستانی ۴۱۱

❖ سالاد پنیر و هندوانه ۴۱۲

- ❖ سالاد ماکارونی ۴۱۳
- ❖ سالاد سیب زمینی با سوسیس ۴۱۴
- ❖ سالاد پیازچه ۴۱۵
- ❖ سالاد الویه ۴۱۵
- ❖ سالاد تبوله با انار و نعنا ۴۱۷

سس

- ❖ طرز تهیه یک پیمانه سس سفید ۴۲۱
- ❖ سس ماست برای دلمه ها و ماکارانی ۴۲۱
- ❖ سس مایونز لیمویی ۴۲۵
- ❖ سس مایونز تند ۴۲۵
- ❖ سس سزار ۴۲۶
- ❖ سس مایونز سیردار یا آنولی ۴۲۶
- ❖ سس تارتار ۴۲۶
- ❖ سس سبزی ۴۲۶
- ❖ سس هلندی ۴۲۷
- ❖ سس ناپولتین ۴۲۷
- ❖ سس باریکیو BBQ ۴۲۹
- ❖ سس هزار جزیره ۴۳۰
- ❖ سس ماست ۴۳۰
- ❖ سس گوجه فرنگی ۴۳۱

بستنی

- ❖ بستنی با تمشک ۴۳۵
- ❖ بستنی توت فرنگی ۴۳۶

- ❖ آشپزی بستنی خامه‌ای (سنتی) ۴۳۷
- ❖ ژله بستنی در ظرف گرمکی ۴۳۸
- ❖ پاستیل ژله‌ای ۴۳۹
- ❖ فالوده خانگی ۴۴۰
- ❖ بستنی میوه‌ای ۴۴۱

ترشی و چاشنی

- ❖ پیاز ترشی ۴۴۵
- ❖ ترشی بادنجان شکم پر ۴۴۶
- ❖ زیتون پرورده ۴۴۷
- ❖ ترشی فوری ۴۴۸
- ❖ ادویه ترشی ۴۵۰
- ❖ ترشی سالاد مشهدی ۴۵۳
- ❖ چند نوع چاشنی ساده ۴۵۴
- ❖ ترشی فلفل سبز : ۴۵۵
- ❖ ترشی بامیه : ۴۵۶
- ❖ ترشی کلم قرمز : ۴۵۶
- ❖ چاشنی گوجه سبز : ۴۵۷
- ❖ چاشنی چغندر قند (لبو) ۴۵۸
- ❖ ترشی مخلوط ۴۵۹
- ❖ ترشی بادمجان شکم پر ۴۶۱
- ❖ پیاز ترشی ۴۶۳
- ❖ ترشی خرما ۴۶۳
- ❖ ترشی ۴۶۴

ماکارونی

- ❖ ماکارونی با سویا و قارچ ۴۶۹
- ❖ ماکارونی قارچ و میگو ۴۷۰
- ❖ ماکارونی با پنیر پیتزا ۴۷۱
- ❖ ماکارونی مخلوط (زمان پخت ۱۵ دقیقه) ۴۷۳
- ❖ ماکارونی با مرغ ۴۷۴
- ❖ ماکارونی با گوشت ۴۷۵
- ❖ ماکارونی با پنیر پیتزا ۴۷۶
- ❖ ماکارونی با سبزیجات ۴۷۸
- ❖ ماکارونی با گوشت ۴۷۹

اسپاگتی

- ❖ اسپاگتی با سس سبزیجات ۴۸۳
- ❖ اسپاگتی با سس تن ماهی ۴۸۴

لازانیا

- ❖ لازانیا با گوشت ۴۸۹
- ❖ لازانیا با قارچ ۴۹۰

ساندویچ

- ❖ ساندویچ چیکن ۴۹۵
- ❖ ساندویچ همبرگر مکزیکی ۴۹۶
- ❖ چیپس قارچ ۴۹۶
- ❖ همبرگر هامبورگ ۴۹۸
- ❖ ساندویچ همبرگر - یا مرغ برگ ۴۹۹

- ۴۹۹ ❖ ساندویچ مرغ
- ۵۰۰ ❖ ساندویچ گوشت چرخ کرده
- ۵۰۱ ❖ ساندویچ کالباس
- ۵۰۲ ❖ ساندویچ سوسیس
- اردور
- ۵۰۵ ❖ اردور سبزی و پنیر
- ۵۰۶ ❖ اردور سیب زمینی
- ۵۰۷ ❖ اردور سوسیس
- ۵۰۸ ❖ اردور خیار، کرفس و برگ کاهو
- ۵۰۹ ❖ اردور مرغ و بادام
- ۵۰۹ ❖ سینی اردور متفاوت
- ۵۱۰ ❖ اردور اسفناج
- ۵۱۱ ❖ سینی اردور چهارخانه
- ۵۱۳ ❖ اردور کرفس
- ۵۱۳ ❖ شش نوع اردور ساده
- ۵۱۵ ❖ اردور تن ماهی و تخم مرغ سفت
- ۵۱۶ ❖ اردور تخم مرغ
- ۵۱۷ ❖ اردور گوجه فرنگی
- ۵۱۷ ❖ اردور خیار
- ۵۱۸ ❖ اردور خیار و میگو
- ۵۱۸ ❖ اردور آقا کوچولو با گوجه فرنگی
- ۵۱۹ ❖ سینی اردور
- ۵۲۰ ❖ اردور بامیه

- ❖ سیب زمینی و پنیر طعم دار ۵۲۲
- ❖ سینی کاناپه ۵۲۴
- ❖ اردور میگو ۵۲۷
- ❖ اردور پنیر ۵۲۸
- املت**
- ❖ املت بادمجان ۵۳۱
- ❖ املت گوجه فرنگی ۵۳۲
- ❖ املت هندی ۵۳۳
- ❖ املت با طعم ماهی ۵۳۴
- ❖ املت گوجه فرنگی ۵۳۵
- ❖ املت سبزیجات ۵۳۷
- ❖ املت فلفل و خامه ۵۳۷
- ❖ املت فلفل و پیاز ۵۳۸
- ❖ املت اسفناج (نرگسی) ۵۳۹
- ❖ املت سیب زمینی ۵۳۹
- ❖ املت با ادویه مخصوص ۵۴۰
- ❖ املت اسپانیایی ۵۴۱
- ❖ تخم مرغ با خمیر سیب زمینی ۵۴۲
- ❖ املت پیازچه ۵۴۳
- ❖ املت سیب زمینی و سبزیجات ۵۴۴
- ❖ املت سوسیس و پیازچه ۵۴۵
- ❖ املت رول اسفناج ۵۴۶
- ❖ املت بادمجان ۵۴۸

- ❖ املت ریحان ۵۴۹
- ❖ املت دیلتانین ۵۵۰
- ❖ املت قارچ و پنیر ۵۵۲

پاته

- ❖ پاته گوشت ۵۵۵
- ❖ خمیر پاته ۵۵۶
- ❖ پاته مرغ ۵۵۶

پتاژ

- ❖ پتاژ جو یا برنج با مایکروفر ۵۶۱
- ❖ پتاژ قارچ با پنیر فیلا فیلا ۵۶۲
- ❖ پتاژ آرتیشو ۵۶۳
- ❖ پتاژ آرد جو ۵۶۴
- ❖ پتاژ برنج ۵۶۵
- ❖ پتاژ سیب زمینی ۵۶۶
- ❖ پتاژ عدس ۵۶۶
- ❖ پتاژ گوجه فرنگی ۵۶۷
- ❖ پتاژ قارچ ۵۶۸
- ❖ پتاژ لوبیا سفید ۵۶۹
- ❖ پتاژ مارچوبه ۵۷۰
- ❖ پتاژ باقلای سبز ۵۷۱
- ❖ پتاژ قارچ و گوجه فرنگی ۵۷۲

پیتزا

- ❖ رولت پیتزا ۵۷۷
- ❖ پیتزا سبزیجات ۵۷۸
- ❖ پیتزای سبزیجات با فیبر بالا ۵۷۹
- ❖ پیتزا گوشت ۵۸۱
- ❖ پیتزا قارچ ۵۸۳
- ❖ دستور خمیر پیتزا ۵۸۴
- ❖ پیتزا قارچ ۵۸۵
- ❖ پیتزا با قارچ ۵۸۶
- ❖ پیتزای دریایی ۵۸۷
- ❖ پیتزای فلفل رنگی ۵۸۹
- ❖ پیتزا در خانه ۵۹۱
- ❖ خمیر پیتزا ۵۹۲
- ❖ پنیر سوخاری ۵۹۳
- ❖ پیتزای آناناس ۵۹۴
- ❖ پیتزا لازانیا ۵۹۴
- ❖ پیتزای مرغ ۵۹۵
- ❖ پیتزای لوبیا با گوشت چرخ کرده ۵۹۷
- ❖ پیتزا قلب ۵۹۸
- ❖ پیتزا رول ۶۰۰
- ❖ پیتزا کاسه ای ۶۰۲
- ❖ پیتزای نان لبنانی ۶۰۳
- ❖ پیتزای قارچ با تخم مرغ ۶۰۴

- ۶۰۵ ❖ پیتزا مرغ و کلم
- ۶۰۶ ❖ پیتزا مارگاریتا
- ۶۰۸ ❖ پیتزا با خمیر گندم کامل
- ۶۱۰ ❖ پیتزای اسفناج و تخم مرغ
- ۶۱۱ ❖ پیتزا پته (تره آستارایی)
- ۶۱۳ ❖ لقمه فوری پنیر و زیتون
- ۶۱۵ لیستی از غذاهای کم کالری و پرکالری
- ۶۱۸ ❖ خواص عسل ها
- ۶۱۸ ❖ عسل بابونه
- ۶۱۸ ❖ عسل آفتاب گردان
- ۶۱۸ ❖ عسل جعفری
- ۶۱۹ ❖ عسل آویشن
- ۶۱۹ ❖ عسل گون
- ۶۱۹ ❖ عسل سیاه دانه
- ۶۱۹ ❖ عسل کنار
- ۶۲۰ ❖ عسل مرکبات
- ۶۲۰ ❖ عسل یونجه
- ۶۲۰ ❖ عسل آفاقیا
- ۶۲۱ ❖ عسل گشنیز
- ۶۲۱ ❖ عسل
- ۶۲۲ ❖ درباره فواید عسل چه می دانیم؟
- ۶۲۲ ❖ خواص و مواد موجود در عسل
- ۶۲۴ ❖

- ❖ ویژگی منحصر به فرد ۶۲۴
- ❖ چند ویژگی جالب دیگر ۶۲۵
- ❖ ساخت چند داروی خانگی ساده و مؤثر ۶۲۵
- ❖ خواص سیب، سیر، عسل، گوجه فرنگی ۶۲۶
- ❖ خواص دارویی عسل ۶۲۸
- ❖ خواص درمانی عسل ۶۳۱
- ❖ اثرات درمانی عسل : ۶۳۲
- ❖ اثرات ضد باکتری و ضد قارچی : ۶۳۶
- ❖ درمان بیماری های کلیوی با عسل ۶۳۸
- ❖ عسل و بیماران دیابتی ۶۳۹
- ❖ عسل و بیماریهای گوارشی ۶۳۹
- ❖ خواص ضد باکتریایی عسل : ۶۴۱
- ❖ عسل سر چشمه حیات ۶۴۱
- ❖ عسل و دندان : ۶۴۲
- ❖ عسل و کودکان : ۶۴۲
- ❖ عسل و مادران : ۶۴۲
- ❖ عسل غنی شده با ویتامین ۶۴۳
- ❖ گوجه فرنگی : ۶۴۴
- ❖ سیر ۶۴۵
- ❖ خواص مهم دارویی سیر : ۶۴۶
- ❖ خواص عسل : ۶۴۸
- ❖ فواید ۶۴۹
- ❖ تعریف ۶۵۴

- ❖ انتخاب و نگهداری ۶۵۶
- ❖ نکاتی برای استفاده از عسل در غذاها: ۶۵۷
- ❖ خواص پرتقال ۶۶۷
- ❖ [ویرایش] سیر ۶۷۰
- ❖ ۲ داستان درباره سیر: ۶۷۰
- ❖ خواص سیر: ۶۷۱
- ❖ [ویرایش] انگور ۶۷۳
- ❖ [ویرایش] کشمش ۶۷۵
- ❖ [ویرایش] هویج ۶۷۶
- ❖ [ویرایش] نتیجه گیری ۶۷۷
- ❖ رنگ سبز ۶۷۹
- ❖ انگور سبز ۶۸۰
- ❖ کاهو ۶۸۱
- ❖ لوبیا سبز ۶۸۱
- ❖ ترخون ۶۸۱
- ❖ رنگ قرمز ۶۸۱
- ❖ گیلاس ۶۸۲
- ❖ توت فرنگی ۶۸۲
- ❖ انار ۶۸۲
- ❖ انگور فرنگی ۶۸۲
- ❖ شاتوت ۶۸۲
- ❖ فلفل قرمز ۶۸۳
- ❖ رنگ نارنجی ۶۸۳

- ❖ هوپج ۶۸۳
- ❖ پرتقال و نارنگی ۶۸۳
- ❖ زالزالک ۶۸۳
- ❖ رنگ زرد ۶۸۴
- ❖ زرد آلو ۶۸۴
- ❖ آناناس ۶۸۴
- ❖ به ۶۸۴
- ❖ گلابی ۶۸۴
- ❖ آلو ۶۸۵
- ❖ سیب زرد ۶۸۵
- ❖ ریواس ۶۸۵
- ❖ داتوره ۶۸۵
- ❖ اسطوخودوس ۶۸۶
- ❖ بارهنگ سرنیزه ای ۶۸۶
- ❖ کرچک ۶۸۶
- ❖ غذاهای پوست ۶۸۶
- ❖ رفع خستگی فکری با کنجد ۶۸۸
- ❖ خواص دارویی تربچه ۶۸۸
- ❖ خواص دارویی پیاز ۶۸۹
- ❖ پیاز و پوکی استخوان ۶۸۹
- ❖ خواص پیاز ۶۸۹
- ❖ خواص دارویی تره ۶۹۰
- ❖ خواص دارویی پسته ۶۹۰

- ❖ خواص پوست سبز پسته: ۶۹۰
- ❖ خواص پوست سفید پسته: ۶۹۱
- ❖ مضرات: ۶۹۱
- ❖ خواص دارویی پرتقال ۶۹۱
- ❖ خواص دارویی بروکلی ۶۹۲
- ❖ خواص دارویی بادام ۶۹۳
- ❖ خواص دارویی بالنگ ۶۹۳
- ❖ روغن پوست زرد بالنگ: ۶۹۶