



جنت دوست، سمیرا، ۱۳۴۹ -

آشپزی سنتی پانیز / سمیرا جنت دوست؛ مترجم حامد پاشاپور.

تهران؛ سمیرا جنت دوست، ۱۳۸۸.

جلد مصور (رنگی)؛ مجموعه کتاب‌های آموزشی پانیز

شابک ۰۰۰۰۰۰۰۰ ریال؛ دوره: 978-964-04-4991-2

ج. ۱: 978-964-04-4989-9

ج. ۲: 978-964-04-4990-5

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

فارسی - انگلیسی

موضوع: آشپزی؛ آشپزی ایرانی

شناسه افزوده: پاشاپور، حامد، ۱۳۶۵ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج ۱/ ۸۲ TX۷۲۵

رده‌بندی دهویی: ۶۴۱/۵

۱۹۶۲۵۵۴

شماره کتابشناسی ملی:

مجموعه کتاب‌های آموزشی پانیز

نام کتاب: آشپزی سنتی پانیز

تألیف: سمیرا جنت دوست

ناشر: مؤلف

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۸

شمارگان: ۵۰۰۰ جلد

مترجم: حامد پاشاپور

ویراستار فارسی: آرزو انواری، مریم ملایی

ویراستار انگلیسی: دکتر احمد رضا زاده مافی، دکتر جودی بیلیو

عکس: شهرام جعفری

طراحی صحنه عکس، طراحی، گرافیک، صفحه‌آرایی: مصطفی احمدی

عکس مراحل، نظارت چاپ: اصلاان سپهروند

لیتوگرافی، چاپ: فرارنگ آریا

صحافی: معین

مرکز پخش

تهران، ونک، خیابان گاندی، نبش کوچه هشتم، پلاک ۶۴، مؤسسه آموزشی - پژوهشی - هنری پانیز مهر ایرانیان

تلفن: ۰۱-۸۸۲۰۷۵۰۰ (۰۲۱)؛ نمابر: ۸۸۲۰۷۵۰۲ (۰۲۱)

قیمت کتاب: ۱۰۰۰۰۰۰ ریال

شابک: 978-964-04-4991-2 دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۰۴-۴۹۹۱-۲

ج. ۱: 978-964-04-4989-9 978-964-04-4989-9

ج. ۲: 978-964-04-4990-5 978-964-04-4990-5

تمام حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف، سمیرا جنت دوست می‌باشد. تکثیر تمام

و یا قسمتی از این اثر به صورت حرفه‌چینی، چاپ مجدد، چاپ افست، پلی‌کپی یا انواع دیگر

چاپ و استفاده از عکس‌های این کتاب اکیداً ممنوع می‌باشد و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

www.paniz-ir.com

بیشگفتار

من اینجا بایم و چراغ در این خانه می سوزد
بوی سبزی تازه چیده شده در بازارچه سبزی روستایی کوچک، که دوران کودکی ام را در آن گذراندم، هنوز هم
به مشام می رسد. صدای همه آن بازار قدیمی و سادگی و بی پیرایگی زندگی مردمانش و صدای خنده هایی
که جاودانه زیباست را می شنوم.

مردمانی که با وجود کار سخت و طاقت فرسای بدنی، همیشه لبخندی مهربان بر خاسته از مهر درون بر
لب داشتند. به یاد دارم آن کوچه تنگ و باریک را بام خانه آجری قدیمی و در قهوه ای رنگ بزرگ چوبی. در
خانه همیشه باز بود. در تمام خانه های آن کوچه، همیشه باز بود. گویی همه با هم در حیاطی بزرگ، زندگی
می کردند. وارد خانه که می شدی، دالان کوچک و نیمه تاریکی بود که به حیاطی بزرگ، سرسبز و باصفا
منتهی می شد. با حوض رنگی بزرگی وسط آن که همیشه پر از آب زلال بود و درخت توت بزرگی که نصف
حیاط خانه را در زیر سایه خود پوشانده بود. دور تا دور حوض گل ها و سبزی هایی بود که مثل یک تابلوی
دل انگیز، زیبا و رویایی نقاشی، روی دیوارها چشم را نوازش می داد و اتاق بزرگی که پر بود از فرش های
دستباف و پشته هایی که دور تا دور اتاق چیده شده بود. نور جاری شده از پشت شیشه های رنگی پنجره های
بزرگ، همیشه روزها سرتاسر اتاق را بسان رنگین کمان رنگ به رنگ و زیبا روشن می کرد: آبی، بنفش، صورتی،
سبز ... و سفره سفید و بزرگی که در آن اتاق پهن می گشت و سفره پر می شد از انواع غذاها و پاشنه های ها.
پای ثابت سفره، آش رشته، چلو یا خورش مرغ یا قورمه سبزی. گاهی نیز کوفته یا دلمه و ...
و خنده هایی که همیشه بر روی لبان پدر و مادر بود.

هیچ وقت گله و شکایتی در کار نبود و یا سفره ای این سفره گشوده، دل مهربان و مهمان دوست پدر و
خنده های صمیمی مادر بود.

پدر رفت و گرد سپید پیری بر روی موهای مادر نشست و هنوز هم پس از سالیان، وقتی به یاد آن روزها می افتم،
شکوه و عظمت سفره پدری و طعم مطبوع و دل انگیز غذاهای مادر را هرگز! هرگز جایی تجربه نکرده ام.
بهترین کلاس آشپزی من، خانه پدری ام بوده است. به یاد دارم عطر و بوی برنج ایرانی را که در حیاط خانه
بزرگمان می پیچید. آش رشته ای که همیشه دست بخت مادر بزرگ بود.

هیچ چیز در آن خانه دور ریخته نمی شد و چه برکتی داشت سفره پدری!

سبزی های مانده و میوه ها، تبدیل به ترشی و مربا می شدند و مادر بزرگ، مادر، خاله رباب و خاله مامانی و
عمه پیر با آن قد بلند و روسری گلدارش! هر کس مشغول کاری بود و ترشی و مرباهای آماده، چیده می شد
در زیرزمین سرد و بی نور: سیر ترشی، ترشی بادنجان، هفت بیجار و ... مربای کدو حلوایی، بالنگ، گل محمدی و ...
و راستی چه برکتی داشت سفره خانه پدری!

و شب نشینی هایی که تا نیمه های شب طول می کشید. خاله عمه عمو دایی، بزرگ و کوچک، غریبه و آشنا!
هر چند غریبه ای در کار نبود. غریبه نیز در این شب نشینی ها آشنا بود. و من شیفته بازی و داستان های آن
شب های طولانی، بازی دبرنا، گل یا پوچ و نشستن دور کرسی خانه مادر بزرگ و گوش سپردن به داستان های
شیرین او. دور کرسی مادر بزرگ، همیشه پر بود از خوراکی، به ترش، انار، تخمه هایی که به دست مادر بزرگ
بو داده می شد، باقالی پخته، آبنبات قیچی، نان داغ محلی و ...

و چه لذتی داشت آن شب هایی که پدر داستان های شاهنامه و منظومه روح خوان حیدر بابای شهریار را
می خواند و به یاد دارم همیشه موجب حیرت و شگفتی من می شد. اینکه شاعری با آن آوازه و شهرت جهانی
و پس از سالیان سال زندگی شهری و تجملات آن، چگونه عظمت معنوی و زیبایی زادگاه خود را به جهانیان
تعریف و توصیف می کند.

حیدر بابا، یولوم سندن کج اولدی	عمروم کج دی، گله مدیم کج اولدی
هیچ بیلیمه دیم گوز للرین نهجه اولدی	بیلیمه زیدیم دونگه لر وار، دونوم وار
اینگین لیک وار، آیریلیخ وار، اولوم وار	

... و حال پس از گذشت سالها وقتی چشمانم را می بندم، در روستا خود را در آن روستای کوچک با آن باغ های
پر بار و زیبا و کوچه های باریک و مردمان مهربان و صمیمی: می بینم و می اندیشم: چه زیبا و سرافراز است
ایران و ایرانی و فرهنگ ناب برخاسته از تمدن بزرگش و سر تعظیم فرود می آورم در برابر فرهنگی بس عظیم
و بزرگ که قلب ها را عاشقانه به هم پیوند داده و در هر جایگاه و نقطه این سرزمین بیکرانه کره خاکی که
باشد، ایرانی قلبش می تپد برای عطر مقدس و بوی خاک ایران.

مسیر اجتناب دوست

سیاحان و گردشگران، بهشت خورشید
سرافراز، بهشت خورشید، بهشت خورشید
و بهشت خورشید، بهشت خورشید

خورشید باش که گر نخواستی بتابی: نتوانی

هزاره سوم، هزاره شور، شعور، خرد و مهرورزی؛ هزاره اندیشه‌های بدیع، بالفده و ماندگار و هزاره رستاخیز نوین تفکر و پویایی است.

انسان این هزاره، ناگزیر از پیمودن مسیر تابناک اندیشه و استفاده از روشنایی‌های بی‌پایان این ارزشمندترین هدیه خداوندگار آیین هاست.

دگردیسی و تحول‌گرایی در عرصه اندیشه و فرهنگ، اصلی‌ترین مولفه ماندگاری پُرافتخار در این هزاره است. به مدد همین سهم خواهی متعالی و تفکر نوین است که انسان این هزاره، توانسته و می‌تواند به بالاترین و زیباترین ترانه‌های هستی و آفرینش بپیوندد و اندیشه‌های خویش را جاودانه سازد.

در این امپراطوری پُرشور اندیشه و فضیلت، هنر آیین بزرگی و تابندگی اندیشه‌های ماندگاری است که زندگی، عشق و مهرورزی را آسمانی می‌دانند و سراینده شگفتی‌های بی‌پایان آنند.

بی‌شک در آفرینش این شگفتی، خانواده و اجتماع مهرورز آن، از اصول بنیادی آرامش و زیبایی است که ایرانیان به مدد فرهیختگی متعالی، تمدن و تاریخ پُرافتخار فرهنگی و مهر آفرین خود، همواره وامداران عرصه پویایی و تابندگی هنر و فرهنگ فاخر و ارزشمند بشری بوده‌اند.

... و ما پویندگان این مسیر متعالی، در جایگاه یادگیری، آموزش و تحول‌بخشی به اندیشه‌های آرمانخواه این هزاره، به مدد راه لا یمزال خداوندی، سعادت‌مندترین برگزیدگان آفرینش در این کهکشان زیبا و تابناکیم.

این نگرش از بام جهان (اندیشه) به راز آفرینش (هستی)، ما را به این آسمان متعالی رهنمون می‌شود:

آنچه که هستیم هدیه خداوند است به ما؛ و آنچه می‌شویم، هدیه ماست به خداوند. پس بی‌نظیر باشیم!

و برای این بی‌نظیر بودن، ما ایرانیان میراث‌داران تفکر و اندیشه‌های ممتاز انسانی و تمدن پویای بشری، تاریخ پُرافتخار و تابناکی داریم که می‌توانیم حتی با تکیه بر گوشه‌ای از آن تمدن غرورانگیز، بر بلندای یادمان شعور، هنر و فرهیختگی این هزاره تابناک و ارزشمند، جاودانه بایستیم.

مجموعه حاضر، خیزش و حرکتی است در راستای همین تفکر و اندیشه متعالی برای آفریدن زیباترین تندیس‌های ماندگار فرهنگی در این هزاره.

مؤسسه بین‌المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی پانیز مهر ایرانیان به یاری خداوند و به مدد اندیشه‌های پویا و ژرف و در راستای تحول‌بخشی به عرصه میکران آموزش‌های نوین و برجسته هنرهای آیینی، سنتی و دستی سرزمین پُرافتخارمان و به پشتوانه تجارب گرانبهای علمی و همچنین حضور و فعالیت ممتاز و اثرگذار نزدیک به ربع قرن مدیریت آن در عرصه آموزش‌های پیشرفته و عملی هنر آشپزی، شیرینی‌پزی و صنایع غذایی ایرانیان و با تکیه بر نتایج مطالعات، پژوهش‌ها و ارتباطات داخلی و بین‌المللی فرهنگی و سنتی موثر و تابناک با استادان، صاحب‌نامان و برجستگان در این عرصه، با انتشار مجموعه‌ای فاخر و ارزشمند، اقدام به جاودانه ساختن این هنر و عشق متعالی آمیخته با روح خانواده‌های متمدن و مهرپیشه ایرانی و فرهیختگی بی‌پایان آن نموده است. کتاب حاضر به عنوان کتاب دوم و بخشی از این مجموعه گرانقدر، تقدیم پیشگاهتان می‌شود.

اینجانب، در تهیه این کتاب با استفاده از تجارب بیش از بیست ساله خویش، تلاش کرده‌ام ضمن گردآوری یادگاران ارزشمند و ماندگار خدایگان شور، مهر و زیبایی (مادران این سرزمین) در عرصه آشپزی سنتی و مطالعه، احیا و بازشناسی آنها؛ در نهایت بهترین و آسان‌ترین اصول تهیه و آماده‌سازی را به شما خوانندگان عزیز ارائه کنم. امید است که مورد قبول، رضایت، همراهی و استفاده شما قرار بگیرد و تبدیل به اثری ماندگار در تالار افتخارات هنر و زیبایی این سرزمین گهربار شود. همچنین لازم به ذکر است که هم‌اکنون پژوهشگاه مؤسسه بین‌المللی پانیز مهر ایرانیان با تکیه بر تجارب گرانقیمت عملکردی و مطالعاتی خود و با حضور فعال استادان و کارشناسان ممتاز و برجسته داخلی و بین‌المللی و در راستای نیل به اهداف بلند مدت خود در زمینه بسط و گسترش و علمی‌کردن آموزش‌های تکمیلی و تخصصی در این حوزه (صنایع غذایی)، ضمن همکاری رسمی با مراکز آموزش عالی و دانشگاهی در راستای آموزش و تدریس آکادمیک این هنر برتر و تغییر نگرش و ذائقه مدیران و سیاست‌گذاران عرصه آموزش‌های عالی و تکمیلی در کشور،

فعالیت های جدی خود را در مسیر پژوهش، تحقیق، مطالعه و آماده سازی سایر مجموعه های نفیس و ماندگار مربوط به این هنر زیبا در دستور کار خود دارد و در این مسیر بی پایان و ارزشمند از همه صاحبان اندیشه و اساتید فن، مخاطبان گرامی، دلسوزان و علاقه مندان این تمدن و هنر متعالی، می خواهیم تا برای رسیدن به فرداهای بهتر، پرافتخار و بالنده در این عرصه، ما را در راه شناخت و اعتلای این تمدن یاری نمایند.

زیرا بر این باوریم اینجا و اکنون احیا و بازآفرینی حتی قسمتی از اصالت فرهنگی و هنرمندی تمدن ایرانیان که در مرور زمان و تحولات اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و ... به دست فراموشی سپرده شده (!!) می تواند به بازیابی گوشه ای از تمدن فاخر و فرهنگ اصیل آن که از کهن ترین ترانه های زیبایی، آرامش و نشاط تمدن بزرگ ایرانی است، تبدیل شود و کلک نگاری جاویدانی از تاریخ، فرهنگ و جاودانه های مهرورزی و ایثار مادران آن باشد. بسان شعری زیبا و سراینده عظمت معنوی آنان!

در واقع، این مجموعه آغاز حرکتی است در پاسخ به گوشه ای از خواست ها، نیازها و مطالبات مخاطبان، در پی انتشار جلد اول مجموعه کتاب های آموزشی یانید، با عنوان دسرهای سنتی و مدرن در سال ۱۳۸۶ و سیل درخواست های بی پایان دوستداران این هنر تابنده و در حقیقت تحقق بخشی به آرزوی مادران فرشت آیین و خانواده های مهرپیشه و خانواده دوست ایرانی است که ودیعه تابناک آن را در سینه بسان گوهری ارزنده از یادگاران تاریخ و تمدن سرشارشان، جاودانه دارند. شور بی پایان این تلاش ها، زمانی ماندگار و جاودانه بر تندیس غرور انگیز تمدن بشری ایرانیان ثبت می شود که شما عزیز گرانقدر نیز به عنوان یکی از اعضای برجسته این تمدن بزرگ و ایرانی، در رستاخیز اعتلای این حرکت، یاریگر اندیشه ما باشید.

من، به عنوان یک ایرانی عاشق فرهنگ، سنت، آیین و رسم مادر شاهی خانواده تمدن بزرگ ایرانی، افتخار می کنم که خدای متعال فرصتی پیش رویم نهاده است تا با هدف اعتلای شعورنگاری فرهنگی و ایجاد حرکت و تحول در عرصه بازشناسی هنرهای فاخر آیینی، سنتی، دستی و آموزه های این کهن مرز و بوم و برای رسیدن به بامدادان مهر و پیوستگی، با همت و تلاش های بی وقفه و شبانه روزی و البته عاشقانه خود و یاریگرانم، بستری از جنس گیلان و مهر و آواهِد برای شکوفایی اندیشه های اربابان خرد و آفتاب پدید آورم و همچنان در مسیر پیوستن به خیزش پُر فروغ و تابناک این اندیشه ناب آسمانی، با یاری خداوندگار نور، گام بر خواهم داشت.

سمیرا جنت دوست

مدیرعامل موسسه بین المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی

یانید مهر ایرانیان



با سپاس بی پایان از استاد گرانقدر، آقای محمود پیشعلی مدیریت محترم چاپ فرارنگ آریا و آقای حمید پورکلباسی مدیریت محترم صحافی معین به پاس تلاشهای دلسوزانه شان در اعتلاء و تابندگی این اثر، با تقدیر از تلاش های صمیمانه مدیریت و پرسنل محترم مجموعه فرهنگی تاریخی کاخ موزه سعدآباد،

مقدمه

به آشپزی سنتی از مجموعه کتاب‌های آموزشی پانید خوش آمدید. این مجموعه زیبا و عظیم به‌شکلی طراحی شده که همانند دایرةالمعارفی کامل به دست شما می‌رسد.

این کتاب‌ها راحت‌ترین راه برای سهیلم کردن روش‌های شخصی من برای درست کردن دسر، غذا، شیرینی و نان مورد علاقه‌ام با شما می‌باشد. بنابراین از دستورات ساده و روان این کتاب استفاده کرده و با لذت و اعتماد به نفس آشپزی کنید. مثل اینکه من با شما و در کنار شما در آشپزخانه‌تان باشم. ابتدا صفحات اول کتاب و توضیحات کلی آن را مطالعه کرده، سپس برای شروع کار، نکات مربوط به آن را در سرفصل هر دستور بخوانید تا بتوانید از همان ابتدا حرفه‌ای آشپزی کنید.

عکس‌های آماده از غذاهای پخته شده در کتاب به شما کمک می‌کند تا بفهمید غذا پس از پخت چه شکلی خواهد داشت و در ابتدای دستور خواهید فهمید غذا برای چند نفر است.

در غذاهایی هم که به عنوان غذای کامل و اصلی و هم به عنوان پیش غذا سرو می‌شوند، تعداد سرو نفرات به نسبت آن توضیح داده شده است و عکس مراحل پخت غذا کمکی برای آماده سازی آن است.

"پیشنهاد پانید" به شما می‌گوید چگونه غذایی را با مواد دیگر و جایگزین آماده کنید؛ از جمله جایگزین کردن گوشت قرمز به جای مرغ و یا بالعکس.

"نکات ویژه" کتاب راهکارهای درستی برای پخت غذا به شما نشان خواهد داد.

در این کتاب زمان آماده سازی مثل کتاب دسر پانید نوشته نشده است چرا که با تکنولوژی و ابزار جدید و پیشرفته امروز، بدیهی است زمان آماده‌سازی و سرعت عمل فردی که غذا را آماده می‌کند، فرق دارد.

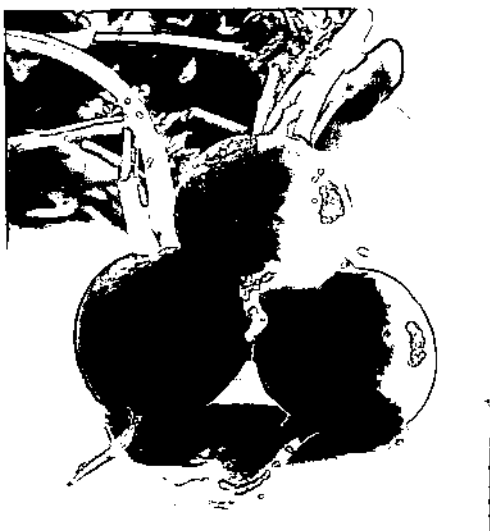
آشپزی بخصوص آشپزی سنتی صددرصد سلیقه‌ای است و هرکس بنا به ذائقه خود و خانواده‌اش غذا را تهیه می‌کند. هر چند در این کتاب سعی شده اندازه‌ها بسیار دقیق ذکر شود ولی در کل بیشترین دقت در طرز تهیه درست و اصولی آن است. پس بنا به سلیقه شخصی می‌توانید مواد را کم و زیاد کنید چرا که هنگام آشپزی اگر بخواهیم خود را اسیر ترازو و پیمانه کنیم از آشپزی کردن لذت لازم را نخواهیم برد. در اکثر دستورهای به اندازه قابل‌معاذره اشاره شده است. قابل‌معاذره بزرگ دارای گنجایش ۷-۸ لیتر، متوسط ۵-۴ لیتر و کوچک ۲-۳ لیتر می‌باشد.

هنگام ویراستاری متن کتاب سعی شده از متداول‌ترین کلمه‌ها در کتاب استفاده شود.

به کمک اطلاعات دقیق داده شده در کتاب شما هیچگاه دچار خطا و سردرگمی نخواهید شد. اگر به مطالب کتاب با دقت و علاقه توجه کنید، من در هر مرحله از کار در کنار شما خواهم بود.

در پایان لازم به ذکر است کلیه عکس‌های موجود در کتاب پس از آماده کردن غذاها و تزئین و دکور در موسسه بین‌المللی آموزشی - پژوهشی پانید عکاسی شده و منحصر به این کتاب می‌باشند.





آش‌ها.....	۴۹
سوپ‌ها.....	۹۷
سالادها.....	۱۲۷
پلوها.....	۱۵۹
خورش‌ها.....	۲۴۷
ترشی‌ها.....	۳۱۹
کباب‌ها.....	۴۲۱
کوکو، کتلت و شامی.....	۴۶۷
دلمه‌ها و کوفته‌ها.....	۵۲۵
خوراک‌ها.....	۵۶۵
مریاباها.....	۶۳۱
مارمالادها.....	۷۵۹
شربت‌ها و کمپوت‌ها.....	۷۸۵

۱۹۰.....	کشمش پلو.....	۱۰۴.....	سوپ کوشواره.....	۵.....	بیوگرافی مولف.....
۱۹۵.....	عدس پلو.....	۱۰۹.....	سوپ گوشت با ماست.....	۷.....	پیشگفتار.....
۱۹۶.....	سیر پلو با میگو.....	۱۱۰.....	سوپ سرد (آبدوغ خیار).....	۸.....	معرفی موسسه.....
۱۹۶.....	دمی سیر.....	۱۱۳.....	سوپ سبزیجات.....	۱۰.....	مقدمه.....
۱۹۶.....	تره فرنگی پلو.....	۱۱۴.....	سوپ جو با تره فرنگی.....	۲۱.....	میز ایرانی و آداب پذیرایی.....
۱۹۶.....	پیازچه پلو.....	۱۱۷.....	سوپ برنج با ماست.....	۲۷.....	قواعد پایه آشپزی.....
۲۰۱.....	قارچ پلو.....	۱۱۸.....	سوپ کلم.....	۲۹.....	روش درست کردن پوره سیب زمینی.....
۲۰۲.....	باقلا پلو.....	۱۲۱.....	سوپ گشنیز.....	۳۱.....	سبزیجات.....
۲۰۲.....	شبت پلو.....	۱۲۷.....	سالادها.....	۳۹.....	ماست.....
۲۰۲.....	نخود پلو.....	۱۲۸.....	نکات کلی در تهیه سالادها.....	۳۹.....	لواشک زرد آلو.....
۲۰۷.....	رشته پلو.....	۱۳۰.....	سالاد مرغ با قیسی.....	۳۹.....	زیتون پرورده.....
۲۰۸.....	مرصع پلو.....	۱۳۲.....	بورانی اسفناج.....	۴۰.....	آشنایی با گوشت های قرمز.....
۲۰۸.....	شیرین پلو.....	۱۳۲.....	بورانی لبو.....	۴۴.....	آشنایی با گوشت های سفید.....
۲۱۳.....	ادویه پلو.....	۱۳۲.....	بورانی کنگر (کنگر ماست).....	۴۶.....	ماهی و ارزش غذایی آن.....
۲۱۴.....	کلم پلو.....	۱۳۲.....	بورانی بادنجان (هنگو ماست).....	۴۹.....	آش ها.....
۲۱۸.....	هویج پلو.....	۱۳۷.....	سالاد شیرازی.....	۵۰.....	نکات کلی در پخت آش.....
۲۲۳.....	زرشک پلو.....	۱۳۷.....	سالاد آناناس.....	۵۱.....	عدسی.....
۲۲۴.....	لوبیا پلو.....	۱۳۸.....	سالاد ماست با شبت.....	۵۱.....	خوراک لوبیا قرمز.....
۲۲۸.....	تهچین پلو.....	۱۴۱.....	سالاد ماکارونی.....	۵۲.....	حبوبات.....
۲۲۸.....	تهچین پلوی شیرازی.....	۱۴۱.....	سالاد ماکارونی با تن ماهی.....	۵۴.....	آش شله قلمکار.....
۲۳۳.....	تهچین اسفناج با ماهی.....	۱۴۲.....	سالاد سبزیجات.....	۵۷.....	آش آلو.....
۲۳۴.....	آجیل پلو.....	۱۴۵.....	سالاد کلم.....	۵۸.....	آش ترخینه.....
۲۳۹.....	کلم قمری پلو.....	۱۴۶.....	سالاد کرفس.....	۶۱.....	آش انار.....
۲۴۷.....	خورش ها.....	۱۴۹.....	سالاد لوبیا قرمز.....	۶۲.....	آش ساک.....
۲۴۸.....	نکات کلی در پخت خورش ها.....	۱۵۰.....	سالاد الویه.....	۶۵.....	آش کلم قمری.....
۲۵۰.....	خورش قیمه.....	۱۵۳.....	سالاد لوبیا سبز.....	۶۵.....	آش شلفم.....
۲۵۰.....	خورش قارچ.....	۱۵۹.....	پلوها.....	۶۶.....	آش بادنجان و لوبیا سبز (قورت غله).....
۲۵۰.....	قیمه بادنجان.....	۱۶۰.....	نکات کلی در پخت پلوها.....	۶۹.....	آش تمر هندی با زرشک.....
۲۵۵.....	مسمای مرغ.....	۱۶۴.....	کته.....	۷۰.....	آش جو.....
۲۵۶.....	خورش مُشچن.....	۱۶۹.....	دمی سبزیجات.....	۷۳.....	آش دوغ.....
۲۵۹.....	باقلا قاق.....	۱۶۹.....	دمی میگو با سبزیجات.....	۷۴.....	آش میوه.....
۲۶۰.....	میرزا قاسمی.....	۱۷۰.....	دمی باقلا.....	۷۹.....	آش اوماج.....
۲۶۳.....	خورش ترش تره.....	۱۷۲.....	اسامبولی پلو.....	۸۰.....	آش کلم برگ و هویج.....
۲۶۴.....	خورش هلو.....	۱۷۲.....	دمی عدس.....	۸۳.....	آش بادنجان.....
۲۶۷.....	خورش قیمه خلال بادام.....	۱۷۲.....	چکدرمه.....	۸۴.....	آش رشته.....
۲۶۸.....	خورش بامیه.....	۱۷۷.....	سبزی پلو.....	۸۹.....	آش گوجه فرنگی با آبغوره.....
۲۷۳.....	قلیه ماهی.....	۱۷۷.....	والک پلو.....	۸۹.....	آش ماست.....
۲۷۳.....	قلیه میگو.....	۱۷۸.....	تهچین قالبی.....	۸۹.....	آش آبغوره.....
۲۷۴.....	خورش هویج.....	۱۷۸.....	کال پلو.....	۹۷.....	سوپ ها.....
۲۷۷.....	خورش مرغ ترش.....	۱۸۳.....	قیمه پلو.....	۹۸.....	نکات کلی در پخت سوپ ها.....
۲۷۸.....	خورش کنگر.....	۱۸۳.....	لپه پلو.....	۱۰۰.....	سوپ مرغ با ورمیشل.....
۲۷۸.....	خورش ریواس.....	۱۸۳.....	ماش پلو.....	۱۰۳.....	سوپ جو با خامه.....
۲۸۳.....	خورش تره فرنگی.....	۱۸۴.....	آبالو پلو.....	۱۰۳.....	سوپ جو با قارچ.....
۲۸۴.....	خورش پرتقال.....	۱۸۹.....	چلو مرغ مجلسی.....	۱۰۳.....	سوپ جو.....

خورش غوره بادنجان.....	۲۸۶	ترشی لیته گوجه فرنگی.....	۳۶۴	کوکو سیب زمینی.....	۴۸۹
خورش کدو.....	۲۸۸	ترشی گشنیز.....	۳۶۷	کتلت سیب زمینی.....	۴۸۹
خورش ربان.....	۲۸۸	ترشی لوبیا سبز.....	۳۶۸	کوکو اشپل ماهی (تخم ماهی).....	۴۹۰
خورش سیب زمینی.....	۲۹۰	ترشی گوجه سبز.....	۳۷۱	کوکو سیب زمینی ساده.....	۴۹۰
خورش به.....	۲۹۳	ترشی چغاله.....	۳۷۱	کتلت مرغ.....	۴۹۵
خورش سیب.....	۲۹۳			کتلت مغز.....	۴۹۵
خورش چغاله بادام.....	۲۹۴	کیاب ها.....	۴۲۱	کوکو دو رنگ (سبزی و سیب زمینی).....	۴۹۶
خورش گوجه سبز.....	۲۹۴	نکات کلی در پخت کیاب ها.....	۴۲۲	کوکو ژامبون.....	۵۰۱
خورش کرفس.....	۲۹۹	کیاب برگ.....	۴۲۴	شامی پوک (شامی لپه).....	۵۰۲
خورش گل کلم.....	۳۰۰	کیاب برگ سفید.....	۴۲۹	کوکو هفت طبقه.....	۵۰۷
خورش آلو اسفناج.....	۳۰۳	کیاب برگ دو رنگ.....	۴۲۹	کوکو آجیلی.....	۵۰۸
خورش اسفناج.....	۳۰۴	کیاب کوبیده زعفرانی.....	۴۳۰	کوکو براکلی.....	۵۱۳
خورش مونتجسن (مازندران).....	۳۰۶	کوبیده ساده.....	۴۳۳	کوکو بادنجان.....	۵۱۴
خورش قورمه سبزی.....	۳۰۸	کوبیده دو رنگ.....	۴۳۳	کوکو مرغ با سبزیجات.....	۵۱۹
خورش لوبیا سبز.....	۳۱۳	کیاب کوبیده سفید.....	۴۳۴	دلمه ها و کوفته ها.....	۵۲۵
ترشی ها.....	۳۱۹	کیاب بناب.....	۴۳۷	نکات کلی در پخت دلمه ها.....	۵۲۶
نکات کلی در تهیه ترشی ها.....	۳۲۰	کیاب بخپاری یا درختی.....	۴۳۸	نکات کلی در پخت کوفته ها.....	۵۲۷
ترشی بادنجان.....	۳۲۲	جوجه کیاب با استخوان.....	۴۴۳	کوفته تبریزی.....	۵۲۸
لیته انبه.....	۳۲۵	جوجه کیاب بدون استخوان.....	۴۴۳	کوفته برنجی.....	۵۳۳
ترشی قارچ.....	۳۲۵	کیاب، جگر، قلوه و دل.....	۴۴۴	کوفته مرغ.....	۵۳۴
ترشی انبه.....	۳۲۵	کیاب چوبی با مرغ.....	۴۴۷	کوفته باقلا.....	۵۳۷
غوره غوره.....	۳۲۹	کیاب چوبی با فیله.....	۴۴۷	دلمه برگ مو.....	۵۳۸
ترشی بامیه.....	۳۲۹	کیاب ماهی.....	۴۴۸	دلمه کلم برگ.....	۵۴۲
ترشی کاپاریس.....	۳۲۹	کیاب تابه ای.....	۴۵۱	دلمه به.....	۵۴۶
ترشی میوه.....	۳۳۰	کیاب حسینی.....	۴۵۲	دلمه فلفل.....	۵۴۹
ترشی لبو با انار.....	۳۳۳	کیاب بلغاری.....	۴۵۵	دلمه کدو.....	۵۵۰
ترشی کلم برگ.....	۳۳۴	کیاب بلغاری سفید.....	۴۵۶	دلمه سیب زمینی.....	۵۵۵
ترشی میوه خشک.....	۳۳۷	کیاب بلغاری دو رنگ.....	۴۵۶	دلمه مخلوط کدو بادنجان.....	۵۵۹
ترشی آخیل.....	۳۳۸	کیاب قفقازی یا یونانی.....	۴۵۷	خوراک ها.....	۵۶۵
ترشی زرشک.....	۳۴۰	شیشلیک بدون استخوان.....	۴۵۸	حلیم.....	۵۶۶
ترشی لبو.....	۳۴۰	شیشلیک با استخوان.....	۴۶۱	کله پاچه.....	۵۶۹
ترشی آلبالو.....	۳۴۱	کوکو، کتلت و شامی.....	۴۶۷	شکم پاره (قارنی یارخ).....	۵۷۰
شانی.....	۳۴۱	نکات کلی در پخت کوکوها.....	۴۶۸	فلفل.....	۵۷۳
ترشی هلو با تمر هندی (چاتنی هلو).....	۳۴۴	کوکو لوبیا سبز.....	۴۷۰	اشکنه.....	۵۷۴
ترشی هفت بیجار.....	۳۴۷	کوکو کدو.....	۴۷۵	شوربای گوشت (قورما شوربای).....	۵۷۷
ترشی فلفل.....	۳۴۸	کوکو سیب زمینی با پنیر پیتزا.....	۴۷۶	شوربای سبزیجات.....	۵۷۷
سیر ترشی.....	۳۴۸	کوکو سبزیجات با اسپاگتی.....	۴۷۹	کله جوش.....	۵۷۸
ترشی پیاز.....	۳۴۹	شامی ترش.....	۴۸۰	خوراک بلدرچین با سس پرتقال.....	۵۸۱
ترشی موسیر.....	۳۴۹	کتلت سیب زمینی با گوشت.....	۴۸۳	بادنجان حصیری.....	۵۸۲
لیته فلفل دلمه ای.....	۳۵۳	رولت سبزیجات با مرغ.....	۴۸۴	مرغ شکم پر.....	۵۸۷
ترشی فلفل دلمه ای.....	۳۵۴	رولت سبزی با مغز.....	۴۸۴	ماهی شکم پر با تمر هندی.....	۵۸۸
ترشی لیته با سبزیجات.....	۳۵۷	رولت سبزی با گوشت.....	۴۸۴	ماهی شکم پر با گردو و کشمش.....	۵۸۸
ترشی لیته با ادویه و سبزیجات.....	۳۵۸	کوکو سیب زمینی مغزدار.....	۴۸۹	ماهی سرخ شده.....	۵۹۲
شور با انواع سبزیجات (خیار شور).....	۳۶۳	کتلت سیب زمینی.....	۴۸۹	اسپاگتی (ماکارونی).....	۵۹۵

۷۸۶.....کمپوت‌ها	۶۹۵.....مربای هویج رشته	۵۹۶.....سمبوسه
۷۸۸.....کمپوت سیب	۶۹۶.....مربای میوه ستاره‌ای (استار فروت)	۶۰۱.....خوراک زبان یا سس قارچ
۷۸۸.....کمپوت هلو (شلیل یا زردآلو)	۶۹۹.....مربای بهار نارنج	۶۰۲.....ترگسی اسفناج
۷۹۰.....شریت آلبالو	۷۰۰.....مربای سیب گلاب	۶۰۵.....ترگسی لوبیا سبز
۷۹۰.....شریت شاه‌توت	۷۰۳.....مربای شقاقفل	۶۰۶.....تاس کباب (فوری)
۷۹۱.....شریت توت‌فرنگی	۷۰۴.....مربای هویج به شکل گل رز	۶۰۹.....تاس کباب
۷۹۱.....شریت زرشک	۷۰۹.....مربای بادنجان	۶۱۰.....حسرت‌الملوک (جغور بغور)
۷۹۲.....شریت پرتقال	۷۱۰.....مربای زرشک	۶۱۳.....بورانی کدو
۷۹۲.....شریت به لیمو	۷۱۳.....مربای به	۶۱۴.....کشک بادنجان
۷۹۳.....شریت سرکه انگبین (سکنجبین)	۷۱۴.....مربای شاه‌توت	۶۱۷.....حلیم بادنجان
۷۹۳.....شریت آناناس	۷۱۷.....مربای زردآلو	۶۱۹.....خوراک بادنجان
۷۹۵.....شریت گل محمدی	۷۱۸.....مربای توت‌فرنگی	۶۲۰.....یتیمچه
	۷۲۱.....مربای گلابی	۶۲۲.....خاگینه بادنجان
	۷۲۲.....مربای هلو	۶۲۷.....آبگوشت ساده
	۷۲۲.....مربای شلیل	۶۲۷.....آبگوشت بزپاش
	۷۲۵.....مربای خربزه	۶۲۷.....آبگوشت بادنجان
	۷۲۶.....مربای گیلاس	۶۳۱.....مرباها
	۷۲۹.....مربای انجیر	۶۳۲.....نکات کلی در تهیه مرباها
	۷۳۱.....مربای گوجه‌فرنگی	۶۳۶.....مربای قیسی
	۷۳۲.....مربای لیموترش درسته	۶۳۹.....مربای چغاله پسته
	۷۳۲.....مربای لیموترش کاسه‌ای	۶۴۰.....مربای هندوانه
	۷۳۷.....مربای کامکوات درسته	۶۴۳.....مربای پوست پسته تازه
	۷۳۷.....مربای کامکوات حلقه‌ای	۶۴۴.....مربای چغاله گردو
	۷۳۸.....مربای پرتقال حلقه‌ای	۶۴۹.....خیار گل کاغذی و گل رز روبانی
	۷۴۱.....مربای بالنگ	۶۵۰.....خیار قالبی
	۷۴۲.....مربای بالنگ به شکل گل	۶۵۳.....مربای لبو رشته‌ای و تویی
	مربای پوست پرتقال (به شکل گل برگ، لوله‌ای).....۷۴۷	۶۵۴.....مربای لبو به شکل گل رز
	خلال پوست پرتقال.....۷۴۸	۶۵۷.....مربای آلو زرد
	مربای آلبالو.....۷۵۱	۶۵۸.....مربای آلو جنگلی
	مارمالاها.....۷۵۹	۶۶۱.....مربای آناناس
	مارمالاد هویج.....۷۶۱	۶۶۲.....مربای ترب سیاه
	مارمالاد مخلوط میوه.....۷۶۲	۶۶۷.....مربای کدو حلوائی (لوله‌ای و تویی)
	مارمالاد انبه و زردآلو.....۷۶۵	۶۶۸.....مربای کدو حلوائی
	مارمالاد هندوانه، پرتقال و آلبالو.....۷۶۶	۶۷۱.....مربای کیوی
	مارمالاد شاه‌توت و سیب.....۷۶۹	۶۷۲.....مربای ترب سفید (گل کاغذی)
	مارمالاد ریواس و شاه‌توت.....۷۶۹	۶۷۷.....مربای گریپ‌فروت
	مارمالاد کیوی.....۷۷۰	۶۷۸.....مربای شلغم داوودی
	مارمالاد به.....۷۷۳	۶۸۳.....مربای شلغم (گل رز)
	مارمالاد زردآلو.....۷۷۴	۶۸۴.....مربای زنجبیل
	مارمالاد توت‌فرنگی.....۷۷۷	۶۸۷.....مربای پوست هندوانه
	مارمالاد بالنگ.....۷۷۸	۶۹۰.....مربای گل محمدی
	مارمالاد آلبالو.....۷۸۱	۶۹۰.....مربای گل محمدی با گل خشک
	شریت‌ها و کمپوت‌ها.....۷۸۵	۶۹۳.....مربای گل قند
		۶۹۵.....مربای هویج