

به نام خدا

گنجینه هنر جامع

آشپزباشی

دانش

گروه مؤلفین

مؤسسه تراشه سازان دانش ربیع



عنوان و نام پدیدآور	: گنجینه هنر جامع آشپزباشی دانش / گروه مولفین
مشخصات نشر	: انتشارات تراشه دانش.
مشخصات ظاهری	: تهران: تراشه دانش، تراشه سازان دانش رفیع ۱۳۹۶.
شابک	: ۸۷۶ ص.: مصور.
وضعیت فهرست نویسی	: چاپ دوم-0-1-97452-600-978 :
موضوع	: فیا
موضوع	: آشپزی
موضوع	: Cooking :
موضوع	: آشپزی ایرانی
موضوع	: Cooking, Iranian :
شناسنامه افزونه	: انتشارات تراشه دانش
رده بندی بکر	: ۷۲۵TX ۱۳۹۶ ۸۳۷ گ/۱
رده بندی دیویی	: ۵/۶۴۱ :
شماره کتابت سری	: ۴۶۶۹۹۴۵ :



انتشارات تراشه دانش

گنجینه هنر جامع آشپزباشی دانش

نویسنده

گروه مؤلفین مؤسسه تراشه سازان دانش رفیع

ناظر فنی	:	امیرحسین دانش اشرافی
ناشر	:	تراشه دانش با همکاری
نوبت چاپ	:	مؤسسه تراشه سازان دانش رفیع
شمارگان	:	دوم (اول ناشر) ۱۳۹۶
عکاس تصاویر	:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت	:	امیرعلی قدرتی
شابک	:	۴۹/۰۰۰ تومان
	:	شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۴۵۲-۱-۰
	:	ISBN: 978-600-97452-1-0

« کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤسسه تراشه سازان دانش رفیع می‌باشد و هرگونه کپی برداری از این اثر پیگرد قانونی خواهد داشت »

دفتر مرکزی: میدان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، پلاک ۷۰، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۹۷۹۵۵۴ - ۶۶۹۷۹۵۶۰ - ۶۶۱۷۷۹۳۰

به نام حیّ داور

دنایای امروز دنیایی است که در آن زنان همپای مردان مشغول کارند و فعالیت و مشغله‌هایشان در خارج از منزل باعث شده هنر بانوی ایرانی در امور خانه‌داری کمرنگ شود. کتابی که پیش رو دارید کتاب جامعی است در مورد آشپزی، آشپزی با ماکروویو، انواع شیرینی، دسر، سالاد، بستنی و ... که حاصل تلاش، هنرمندی و تجربیات مولفین است. در راه اصلاح هنر آشپزی ما را یاری رسانیده‌اند.

این نوع کتابها برای تمام کدبانوهای سرزمینمان مفید و چه بسا لازم است. از زیبایی و لطافت و گرمایی که به فضای خانه و سفره خانواده می‌بخشد تا ایجاد یک برنامه منظم برای غذای هفتگی خانواده، برپا کردن خانواده از غذاهای بیرون و اعتلای سلامت غذایی خانواده، یکی دیگر از مزیای این کتاب صرفه جویی در مخارج خانواده و کمک به رشد اقتصاد خانواده است. هنگامی که افراد خانواده تنوع غذایی و سفره‌ای رنگین شامل غذاهای متنوع، انواع دسر و شیرینی و تنوع بخت غذاها را در سفره خانواده مشاهده می‌کنند علاوه بر گرما و لطافت خانواده، با دوری از غذاهای فست فود و رستوران‌های شهری که قطعاً در آنها به اندازه آشپزخانه خانه‌مان به سلامت اندیشیده نمی‌شود هم اقتصاد خانواده تقویت می‌شود و هم سلامت افراد خانواده به چالش کشیده نخواهد شد.

به همین دلیل است که کتاب حاضر شاهد استقبال بی‌نظیری از سوی خانم‌های جوان و نوجوانان شده است.

در اینجا لازم است از گروه مولفین مؤسسه تراشه سازان دانش رفیع که این مهم را با دقت صبر، هنرمندی و تلاش فراوان به ثمر رسانده‌اند صمیمانه تشکر و قدردانی کنیم.

به امید پیروزی و بهروزی تمام خانمهای کدبانوی ایرانی

مؤسسه تراشه سازان دانش رفیع

www.ketab.ir

فهرست عناوین

بخش اول

انواع غذاهای ایرانی

انواع آبگوشت	۵۵..... کوکوی سیب زمینی
آبگوشت نخود و لوبیا	۵۶..... کوکوی تره
آبگوشت نخود	۵۷..... کوکوی بادمجان
آبگوشت لپه	۵۸..... کوکوی کدو
آبگوشت نعنای جعفری	۵۸..... کوکوی گوشت
آبگوشت غوره	۵۹..... کوکوی مغز
آبگوشت کشک و بادمجان	۶۰..... کوکوی شبت باقلا
آبگوشت بزباش	۶۱..... کرکوی مرغ
آبگوشت برنج یا شله بریان	انواع حلیم
آبگوشت سیب	۶۵..... حلیم بادمجان
آبگوشت به و سرکه شیره	۶۶..... حلیم کوشک
آبگوشت کلم قمری	۶۷..... حلیم طیور
آبگوشت گندم	

انواع آش

۷۱..... آش رشته
۷۲..... آش جو
۷۳..... آش شله قلمکار
۷۵..... آش ماست، آش آبغوره
۷۶..... آش سماق، آش انار
۷۶..... آش گوجه فرنگی
۷۷..... آش ساک

انواع شامی

۴۵..... شامی لپه
۴۶..... شامی گوشت
۴۷..... شامی مرغ

انواع کوکو

۵۳..... کوکوی سبزی
۵۴..... کوکوی لوبیا سبز

دمی گوجه فرنگی یا استنبولی پلو..... ۱۱۱
دمی اسفناج..... ۱۱۲

آش گندم..... ۷۸
آش میوه..... ۷۹

انواع خوراکیهای بادمجان، کدو

کله، پاچه و سیرابی
کشک بادمجان..... ۱۱۷
کدو سرخ کرده..... ۱۱۸
یتیمچه بادمجان..... ۱۱۹
قلیه کدو..... ۱۲۰
قلیه کدو حلوائی..... ۱۲۰
خوراک کله پاچه..... ۱۲۱
خوراک سیرابی..... ۱۲۲

انواع بورانی

بورانی اسفناج..... ۸۳
بورانی بادمجان..... ۸۴
بورانی لبو..... ۸۴
بورانی مارچ و ماست..... ۸۵
بورانی کنگر..... ۸۵
نرگسی..... ۸۶

انواع دلمه

دلمه برگ مو..... ۸۹
دلمه کلم..... ۹۱
دلمه گوجه فرنگی و فلفل..... ۹۳
دلمه بادمجان..... ۹۴
دلمه به..... ۹۶
دلمه کشمش..... ۹۷
دلمه سیب زمینی..... ۹۸
دلمه پیاز..... ۹۹
دلمه برنج..... ۱۰۰

انواع کوفته

کوفته برنجی..... ۱۲۷
کوفته سماق..... ۱۲۹
کوفته بخت باقلا..... ۱۲۹
کوفته کاش..... ۱۳۰
کوفته دانه بزدن..... ۱۳۱
کوفته ریزه..... ۱۳۲
کوفته شامی..... ۱۳۳
کوفته تبریزی..... ۱۳۴
کوفته مرغ..... ۱۳۵
کوفته سوندی..... ۱۳۶

انواع کته‌ها و دمی‌ها

کته ساده..... ۱۰۵
دمپخت باقلا..... ۱۰۶
دمی بلغور..... ۱۰۷
دمی ماش..... ۱۰۸
دمی عدس..... ۱۰۹
دمی لوبیا چشم بلبلی..... ۱۱۰

انواع کباب ایرانی

کباب چنجه..... ۱۴۱
کباب برگ..... ۱۴۴
کباب کوبیده..... ۱۴۴

۱۸۴.....	پلو قورمه سبزی.....
۱۸۵.....	آلبالو پلو.....
۱۸۶.....	عدس پلو.....
۱۸۷.....	لوبیا پلو با لوبیا چشم بلبلی.....
۱۸۸.....	شیرین پلو.....

انواع خورش

۱۹۳.....	خورش بادمجان.....
۱۹۴.....	خورش قورمه سبزی.....
۱۹۶.....	خورش کنگر.....
۱۹۶.....	خورش کدو حلوایی.....
۱۹۸.....	خورش کرفس.....
۱۹۹.....	خورش گوجه سبز.....
۱۹۹.....	خورش ربواس.....
۲۰۰.....	خورش آلو اسفناج.....
۲۰۱.....	خورش قیمه بادمجان.....
۲۰۲.....	خورش فستجان.....
۲۰۳.....	خورش سبزی بادمجان.....
۲۰۴.....	خورش سبزی دو.....
۲۰۵.....	خورش بامیه.....
۲۰۶.....	خورش لوبیا سبز.....
۲۰۷.....	خورش میگو با لوبیا سبز.....
۲۰۸.....	خورش مرغ ترش.....
۲۰۹.....	خورش ترشه تره.....
۲۱۰.....	خورش شیش انداز.....
۲۱۱.....	خورش انار آویج.....
۲۱۲.....	خورش سیرابج.....
۲۱۳.....	خورش هویج.....

۱۴۶.....	کباب سلطانی.....
۱۴۷.....	کباب تنوری.....
۱۴۷.....	مرغ کباب.....
۱۴۹.....	کباب بره تنوری.....
۱۵۰.....	نوع دیگر بره تنوری.....
۱۵۲.....	گوشت گاو و گوسفند.....
۱۵۲.....	کباب با پنیک ذرت.....

انواع استیک و بریان

.....	استیک کرم سب زه بنی و سس.....
۱۵۷.....	لفل دلمه.....
۱۵۸.....	استیک با سس قارچ.....
۱۶۰.....	سردست گوسفند با سس.....
۱۶۱.....	فیله پرشته با رویه اوو کادو.....
.....	گوشت بریان با ادویه جات و سس.....
۱۶۲.....	دال.....

انواع چلو و پلو

۱۶۷.....	چلو ساده.....
۱۷۲.....	چلو مرغ.....
۱۷۴.....	ته چین مرغ.....
۱۷۵.....	لوبیا پلو با لوبیا سبز.....
۱۷۶.....	رشته پلو.....
۱۷۷.....	باقلاپلو.....
۱۷۹.....	زرشک پلو.....
۱۷۹.....	میگو پلو.....
۱۸۰.....	پلوی ژاپنی.....
۱۸۱.....	پلو میگو با زنجبیل.....
۱۸۲.....	سبزی پلو.....

انواع سوپ

انواع ساندویچ

۲۴۳.....	ساندویچ همبرگر	۲۱۹.....	سوپ عدس
۲۴۴.....	ساندویچ میگو	۲۱۹.....	سوپ سبزی
۲۴۵.....	ساندویچ کوکو سبزی	۲۲۰.....	سوپ گوجه فرنگی با لوبیا سبز
۲۴۵.....	ساندویچ فلافل	۲۲۱.....	سوپ لوبیا سبز
۲۴۷.....	ساندویچ زبان	۲۲۲.....	سوپ کدو حلوائی
۲۴۷.....	ساندویچ مغز	۲۲۳.....	سوپ ترشک
۲۴۸.....	ساندویچ جگر	۲۲۳.....	سوپ سیب زمینی
۲۴۹.....	ساندویچ ماهی آزاد	۲۲۴.....	سوپ سبزی با ورمیشل
۲۴۹.....	ساندویچ مرغ	۲۲۵.....	سوپ جو
۲۵۰.....	ساندویچ پنیر و گردو	۲۲۶.....	سوپ پیاز
۲۵۱.....	ساندویچ مرغ شمالی	۲۲۶.....	سوپ فلفل
۲۵۱.....	ساندویچ با گوشت سرد	۲۲۷.....	سوپ شلغم
۲۵۲.....	ساندویچ جگر جدید	۲۲۸.....	سوپ تره فرنگی
		۲۲۸.....	سوپ ماکارونی
		۲۲۹.....	سوپ گوجه فرنگی (پتاز)

انواع پیتزا

۲۵۷.....	پیتزا همبرگر	۲۳۰.....	سوپ لوبیا سفید (پتاز)
۲۵۸.....	پیتزا با گوشت	۲۳۱.....	سوپ میگو (پتاز)
۲۵۹.....	پیتزا قارچ و کالباس	۲۳۱.....	سوپ ماهی (پتاز)
۲۶۰.....	پیتزا مرغ و کالباس	۲۳۲.....	سوپ قارچ (پتاز قارچ)
۲۶۱.....	پیتزا خاویار	۲۳۳.....	سوپ مارچوبه (پتاز مارچوبه)
۲۶۲.....	پیتزا پنیر	۲۳۴.....	سوپ سیب زمینی
۲۶۲.....	پیتزا ژامبون گوشت گاو یا گوسفند	۲۳۵.....	سوپ جعفر
		۲۳۶.....	نوع دیگر سوپ گوجه فرنگی
		۲۳۶.....	سوپ پیاز جدید

انواع املت

۲۶۷.....	املت معمولی	۲۳۷.....	سوپ بلال
۲۶۸.....	املت مارچوبه	۲۳۸.....	سوپ پیازچه
۲۶۹.....	املت شیر	۲۳۸.....	سوپ کنگر
۲۶۹.....	املت گوجه فرنگی	۲۳۹.....	سوپ گل کلم

میگوی سوخاری ۲۹۶

کباب ماهی با خامه ۲۹۷

خوراک ماهی کیلکا ۲۹۸

نوعی خوراک میگو ۲۹۸

ماهی رازگو ۲۹۹

پیراشکی میگو ۳۰۰

خوراک ماهی با آناناس ۳۰۱

ماهی کپور ۳۰۲

ماهی شوریده ۳۰۳

خوراک میگو با سس ۳۰۴

ماهی قباد ۳۰۵

خوراک ماهی حلوا ۳۰۶

ماهی تنوری ۳۰۷

خورش ماهی و میگو ۳۰۸

خوراک فیله ماهی ۳۰۹

ماهی آزاد ۳۱۰

انواع خوراک

خوراک قارچ ۳۱۴

خوراک بره با باقلایلو ۳۱۵

بنیه مرغ ۳۱۶

خوراک بوقلمون ۳۱۷

خوراک گوشت با گل کلم ۳۱۸

همبرگر ۳۱۹

خوراک بره ۳۲۰

جغور بغور ۳۲۱

مرغ سرخ کرده با قارچ ۳۲۲

خوراک جوجه و جگر ۳۲۳

خوراک گوشت با پوره سیب زمینی ۳۲۴

املت پیاز داغ ۲۷۰

املت پنیر و شبت ۲۷۱

املت اسفناج ۲۷۱

املت ماکارونی ۲۷۲

املت سیب ۲۷۳

املت تره ۲۷۳

املت خربا ۲۷۴

املت قارچ ۲۷۵

املت کبابی یا ژامبون ۲۷۵

انواع خوراک میگو و ماهی

قلیه ماهی ۲۸۱

ماهی شکم پر ۲۸۱

کباب ماهی ۲۸۳

ماهی سرخ کرده سفید ۲۸۳

خوراک ماهی در فر ۲۸۴

کتلت میگو ۲۸۵

خوراک میگو ۲۸۶

کوکوی خاویار شمالی ۲۸۷

ماهی سوخاری ۲۸۸

کوکوی ماهی ۲۸۸

خوراک ماهی ۲۸۹

خوراک ماهی فزل آلا ۲۹۰

خوراک ماهی سوف ۲۹۱

پفک میگو ۲۹۲

پفک ماهی حلوا ۲۹۳

ماهی هامور ۲۹۳

کباب ماهی سفید ۲۹۴

ماهی در فر با ژامبون گوشت ۲۹۵

خوراک خرگوش..... ۳۵۳	خوراک مرغ..... ۳۲۵
خوراک مرغ با تخم مرغ..... ۳۵۴	خوراک گوشت با جعفری..... ۳۲۶
خوراک مرغ بادمجان..... ۳۵۵	خوراک گوشت با لوبیا سفید..... ۳۲۷
خوراک قارچ و هویج..... ۳۵۶	خوراک رژگو..... ۳۲۸
خوراک فیله گوشت گوساله..... ۳۵۷	نوع دیگر خوراک بوقلمون..... ۳۲۹
خوراک گوشت..... ۳۵۸	رولت گوشت با نان..... ۳۳۰
نوع دیگر خوراک رژگو..... ۳۵۹	خوراک پنیر هلندی با گوجه فرنگی..... ۳۳۱
خوراک استیک جگر..... ۳۵۹	خوراک مرغ با فلفل قرمز..... ۳۳۲
خوراک قلوه..... ۳۶۰	خوراک سیب با قارچ..... ۳۳۳
خوراک تره فرنگی با تخم مرغ..... ۳۶۱	خوراک گوشت رخ کرده..... ۳۳۴
خوراک دل..... ۳۶۲	خوراک گل کلم..... ۳۳۵
	خوراک گل کلم رفته کلا..... ۳۳۶
	خوراک جگر با فلفل برمز..... ۳۳۷
	خوراک زبان..... ۳۳۸
	خوراک مغز..... ۳۳۹
	خوراک کرفس با قارچ..... ۳۴۰
	خوراک بادمجان..... ۳۴۱
	خوراک ماهیچه..... ۳۴۲
	خوراک بریانی..... ۳۴۳
	رژگو با گوشت گوساله..... ۳۴۳
	خوراک کدو بادمجان..... ۳۴۵
	خوراک بادمجان با قارچ..... ۳۴۶
	خوراک دنبان زمینی..... ۳۴۷
	خوراک پیراشکی..... ۳۴۸
	خوراک مرغ با کرفس..... ۳۴۹
	خوراک بیفتک..... ۳۵۰
	خوراک لوبیا سبز..... ۳۵۰
	خوراک کبوتر..... ۳۵۱
	خوراک مرغابی..... ۳۵۲

انواع ماکارونی‌ها

ماکارونی گوشت..... ۳۶۷	خوراک جگر با فلفل برمز..... ۳۳۷
اسپاگتی با پنیر..... ۳۶۹	خوراک زبان..... ۳۳۸
ماکارونی تنوری..... ۳۶۹	خوراک مغز..... ۳۳۹
ماکارونی با سس..... ۳۷۰	خوراک کرفس با قارچ..... ۳۴۰
ماکارونی با لوبیا چیتی..... ۳۷۱	خوراک بادمجان..... ۳۴۱
ماکارونی با سس..... ۳۷۲	خوراک ماهیچه..... ۳۴۲
ماکارونی با سس..... ۳۷۳	خوراک بریانی..... ۳۴۳
ماکارونی با کالباس..... ۳۷۴	رژگو با گوشت گوساله..... ۳۴۳
ماکارونی با سوسیس..... ۳۷۵	خوراک کدو بادمجان..... ۳۴۵
ماکارونی با میگو..... ۳۷۶	خوراک بادمجان با قارچ..... ۳۴۶
	خوراک دنبان زمینی..... ۳۴۷
	خوراک پیراشکی..... ۳۴۸
	خوراک مرغ با کرفس..... ۳۴۹
	خوراک بیفتک..... ۳۵۰
	خوراک لوبیا سبز..... ۳۵۰
	خوراک کبوتر..... ۳۵۱
	خوراک مرغابی..... ۳۵۲

انواع اشکنه

اشکنه سبزی..... ۳۸۱	خوراک مرغ با کرفس..... ۳۴۹
اشکنه رب انار..... ۳۸۲	خوراک بیفتک..... ۳۵۰
اشکنه تمرهندی..... ۳۸۲	خوراک لوبیا سبز..... ۳۵۰
کله جوش..... ۳۸۴	خوراک کبوتر..... ۳۵۱
	خوراک مرغابی..... ۳۵۲

بخش دوم انواع غذاهای فرنگی

انواع خوراک فرنگی

- ۴۱۷..... خوراک نخود فرنگی
۴۱۷..... جوجه با فلفل قرمز
۴۱۸..... ملفوف البیض
۴۱۹..... راگو
۴۲۰..... بورک پوف
۴۲۱..... التبوله
۴۲۱..... خوراک تخم مرغ ونیزی
۴۲۲..... خوراک باجه بابیه
۴۲۳..... خوراک بلغور
۴۲۴..... خوراک بادمجان مراکشی
۴۲۵..... خوراک نخود فرنگی و هویج
۴۲۶..... قاره گوسفند در خردل
۴۲۷..... پیراشکی با گوشت
۴۲۸..... خوراک جوجه با بادام
۴۲۹..... خوراک لحم مرغ فلفل
۴۳۰..... خوراک آرتیشو
۴۳۱..... خوراک عدس با گوشت مرغ کرده
۴۳۲..... کاری ماهی با نارگیل
۴۳۳..... خوراک شلغم
۴۳۴..... سمبوسه (پیراشکی پاکستانی)
۴۳۶..... خوراک روسی

خوراک گوشت گاو با سبزیجات

بریان فرنگی

- ۴۴۱..... طاس کباب

- ۳۹۱..... سوپ یایلا
۳۹۱..... سوپ لوبیای قرمز
۳۹۲..... سوپ سبزی ایتالیائی
۳۹۳..... سوپ اسفناج
۳۹۴..... سوپ سوئدی
۳۹۴..... سوپ سیب
۳۹۵..... سوپ کریسمس
۳۹۶..... سوپ اسکاتلندی

انواع خورش فرنگی

- ۳۹۹..... خورش مجاری
۴۰۰..... خورش ایرلندی
۴۰۱..... خورش سبزی بلغاری
۴۰۲..... خورش قیمه به طریقه ترکی
۴۰۳..... خورش بامیه عراقی
۴۰۳..... قرمه پاکستانی

انواع املت فرنگی

- ۴۰۷..... املت اسپانیائی
۴۰۸..... املت ژامبون
۴۰۸..... املت زایتی
۴۰۹..... املت کوتادینا
۴۱۰..... املت فرانسوی
۴۱۱..... پوره باقلای خشک

۴۶۴..... دلمه خیار روسی	۴۴۲..... بریانی جگر سیاه
۴۶۴..... دلمه مکزیکی	۴۴۳..... شامی بره با لوبیا
۴۶۵..... مقلوبه (لبنانی)	۴۴۴..... شاتوبریان

انواع پلو فرنگی

۴۶۹..... پلو آرایش یافته	۴۴۶..... شیش کباب یونانی
۴۷۰..... پلو کره دار	۴۴۶..... طاس کباب یونانی
۴۷۱..... پلو علی پاشا	۴۴۷..... فیله بریانی
۴۷۲..... بلغور پلو	۴۴۸..... بختک روسی

انواع کوفته فرنگی

۴۷۳..... پلو گوجه فرنگی	۴۵۳..... کوفته تخم مرغ
۴۷۳..... ته چین عراقی	۴۵۴..... کوفته جوجه
۴۷۴..... نوعی ته چین	۴۵۵..... ایزگارا کوفته
	۴۵۵..... کوفته ماست و سیب زمینی

چند نوع غذای متفرقه

۴۷۹..... کوکوی عدس	۴۵۶..... کوفته یونانی
۴۸۰..... فله پنیر	۴۵۷..... کوفته نروژی
۴۸۱..... سینه سیب زمینی	۴۵۸..... طاس کباب انگلیسی
۴۸۲..... سوفله قارن	۴۵۹..... کوفته آلمانی

انواع دلمه فرنگی

۴۸۳..... گولاش ماهی	دلمه فلفل فرنگی برگ مو و کلم در
۴۸۳..... شوربای عربی	روغن زیتون
۴۸۴..... ماهی خال مخال	۴۶۳.....

بخش سوم

انواع سالاد

۴۹۲..... سالاد کاهو با سس توت فرنگی	۴۹۱..... سالاد الویه
۴۹۳..... سالاد میگو با سس مایونز و زیره	۴۹۲..... سالاد ذرت با ماهی

نوعی سالاد لوبیا چینی..... ۵۰۶	سالاد مارچوبه..... ۴۹۴
نوعی سالاد میگو..... ۵۰۷	سالاد ترب سیاه..... ۴۹۵
سالاد آندیو..... ۵۰۸	سالاد کرفس با کالباس..... ۴۹۶
سالاد سیب زمینی و ماست..... ۵۰۹	سالاد پرتقال و نارنگی..... ۴۹۷
سالاد کلم قرمز..... ۵۱۰	سالاد بادمجان..... ۴۹۸
سالاد ماهی..... ۵۱۱	سالاد سیب درختی..... ۴۹۸
سالاد زبان..... ۵۱۲	سالاد سیب زمینی و نخود فرنگی..... ۴۹۹
سالاد تن در گوجه فرنگی..... ۵۱۳	سالاد گوجه فرنگی..... ۵۰۰
سالاد برنج..... ۵۱۳	سالاد کلم پیچ قرمز و سفید..... ۵۰۱
سالاد برنج با قارچ و فلفل دلمه..... ۵۱۴	سالاد فصل..... ۵۰۱
سالاد اندونزی..... ۵۱۵	سالاد فصل (کسب)..... ۵۰۲
سالاد پیازچه..... ۵۱۶	سالاد مخلوط..... ۵۰۳
سالاد سوسیس..... ۵۱۷	سالاد کرفس با قارچ..... ۵۰۳
سالاد سیب زمینی و سوسیس..... ۵۱۸	سالاد لیو..... ۵۰۴
سالاد کلم..... ۵۱۸	سالاد سیب زمینی..... ۵۰۵

بخش چهارم

انواع سس و ترشیجات

نوعی سس سرکه..... ۵۲۱	سس سفید با پنیر هلندی..... ۵۲۵
نوعی سس خامه..... ۵۲۱	سس سبزیجات عطری..... ۵۲۵
سس تهرندی..... ۵۲۲	سس قهوه‌ای رنگ..... ۵۲۶
سس سبزیجات..... ۵۲۲	سس سیر و سیب زمینی..... ۵۲۶
سس مایونز..... ۵۲۳	سس پنیر..... ۵۲۷
سس ماست..... ۵۲۴	سس تخم مرغ..... ۵۲۸
سس گوجه فرنگی..... ۵۲۵	سس مورنای..... ۵۲۹
سس توت فرنگی..... ۵۲۵	سس خامه..... ۵۲۹
سس پوست لیمو..... ۵۲۶	سس ساندویچ..... ۵۳۰
سس آلبیمو..... ۵۲۷	سس سفید..... ۵۳۰

۵۶۰..... ترشی هویج	۵۳۷..... سس سرکه
۵۶۰..... زال زالک ترشی	۵۳۸..... سس تند فوری
۵۶۱..... گوجه فرنگی ترشی	۵۳۸..... سس جعفری
۵۶۱..... ترشی پیاز	۵۳۹..... سس سالاد
۵۶۲..... ترشی انبه	۵۴۰..... سس بولونیز
۵۶۲..... ترشی سماق	۵۴۰..... سس قرمز
۵۶۳..... ترشی ترشینی	۵۴۱..... سس سویا
۵۶۴..... ترشی لبو	۵۴۲..... سس بلان زمینی
۵۶۵..... ترشی شیره	۵۴۳..... سس بایریکا
۵۶۵..... ترشی سبزی	۵۴۳..... سس برای غذاهای پروتئینی
۵۶۶..... ترشی خیار	۵۴۴..... سس موسیر
۵۶۷..... ترشی پوست لیمو ترش	۵۴۵..... سس خردل
۵۶۷..... ترشی آلبالو	۵۴۵..... سس فلفل
۵۶۸..... ترشی گل کلم و هویج	۵۴۶..... سس کدو
۵۶۸..... ترشی بابونه	۵۴۶..... سس پودر خردل
۵۷۰..... ترشی به	۵۴۷..... سس نعناع
۵۷۰..... ترشی سیب و هلو	۵۴۸..... سس شکر
۵۷۱..... ترشی مغا ط	۵۴۸..... سس ژامبون گاو
۵۷۲..... ترشی برنج	۵۴۹..... سس سبزی (شامل)
۵۷۳..... ترشی پوست بالنگ	
۵۷۴..... ترشی هلو	
۵۷۵..... ترشی انجیر	
۵۷۵..... ترشی گیلان	
۵۷۶..... ترشی گلپر	
۵۷۷..... ترشی پوست هندوانه	
۵۷۷..... ترشی گردو	
۵۷۸..... ترشی میوه	
۵۷۹..... ترشی انگور	

انواع ترشیجات

۵۵۵..... ترشی هفت بیجار
۵۵۶..... ترشی لیته
۵۵۷..... ترشی بادمجان
۵۵۸..... ترشی ترشی
۵۵۸..... ترشی گل کلم
۵۵۹..... فلفل ترشی
۵۵۹..... سیر ترشی

بخش پنجم

انواع کیک و شیرینی

کیک ساده.....	۵۸۸	انواع شیرینی های خشک و تر
کیک وانیلی.....	۵۸۸	بیسکویت بادامی.....
نوعی کلوچه.....	۵۸۹	شیرینی پر.....
کیک هویج.....	۵۹۰	کماج.....
کیک اسفنجی.....	۵۹۰	دوناتس.....
کیک یزدی.....	۵۹۱	شیرینی وانیلی.....
کیک سیب.....	۵۹۲	حاجی بادام.....
کیک بادامی.....	۵۹۳	رنگینک.....
کیک کشمشي.....	۵۹۴	بیسکویت یا شیرینی کره ای.....
کیک اسفنجی با سفیده تخم مرغ.....	۵۹۵	نوعی بیسکویت یا شیرینی.....
کیک سیب با موز.....	۵۹۶	نان کشمشي.....
کیک نارگیلی.....	۵۹۷	نوعی شیرینی ساده.....
کیک شکلاتی.....	۵۹۷	قیف خامه ای.....
رویه شکلاتی برای کیک.....	۵۹۹	شیرینی لب.....
کیک پرتقالی.....	۵۹۹	شیرینی بادامی.....
کیک کره ای.....	۶۰۱	نان پنجره ای.....
سس روی کیک کره ای.....	۶۰۲	شیرینی مربایی.....
کیک نمکی.....	۶۰۲	شکر پاره.....
کیک فندقی.....	۶۰۳	رولت خامه ای.....
کیک گیلان.....	۶۰۳	برانی شکلات.....
کیک با زرده تخم مرغ.....	۶۰۴	نان ماستی.....
کیک پنیری.....	۶۰۵	بیسکویت پرتقالی.....
شیفون کیک.....	۶۰۶	گوشت فیل.....
کیک مکزیکی.....	۶۰۷	زولیا.....
کیک سان شاین.....	۶۰۹	شیرینی پسته ای.....
کیک ماست.....	۶۰۹	بامیه.....

۶۵۱.....توت	۶۳۷.....شیرینی زنجفیلی
۶۵۲.....نان گردوئی	۶۳۸.....کلمپه
۶۵۳.....قطاب	۶۳۹.....خمیر هزار لا یا خمیر فونسه
۶۵۴.....شیرینی گردویی	۶۴۰.....سوهان عسلی
۶۵۵.....پوفک بادامی یا نارگیلی	۶۴۱.....خمیر ساووا
۶۵۶.....برشتو	۶۴۲.....پولکی
۶۵۷.....باقلوا	۶۴۲.....رویه رقیق شکاتی
۶۵۹.....شیرینی پرتقالی	۶۴۳.....خیر کلمی مخصوص شیرینی و
۶۶۰.....باقلوای پسته	دیر
۶۶۰.....گز اصفهان	۶۴۴.....میکادو
۶۶۱.....مسقطی کرمانی	۶۴۵.....شیرینی ارغی
۶۶۲.....نقل آبلوئی	۶۴۶.....نان شکوفه
۶۶۳.....پوفک ساده	۶۴۷.....نان برنجی
۶۶۴.....نارنجک	۶۴۸.....خمیر بودوئر
۶۶۴.....بیسکویت کاکائویی	۶۴۹.....لوزنارگیل
۶۶۵.....دوکات شکلات	۶۵۰.....یک نوع شیرینی پرتقالی فرانسوی
۶۶۶.....آب نبات فیجی	نان نخودچی

بخش ششم

انواع مربا، کمپوت مارمالاد

۶۷۷.....مربای ذغال اخته	۶۷۲.....مربای آلوزرد
۶۷۷.....مربای کدو	۶۷۲.....مربای آبلالو
۶۷۸.....مربای پوست پسته	۶۷۳.....مربای هلو
۶۷۸.....مربای به	۶۷۴.....مربای بادمجان
۶۷۹.....مربای هویج	۶۷۵.....مربای تمشک
۶۷۹.....مربای انجیر	۶۷۵.....مربای بالنگ
۶۸۰.....مربای توت فرنگی	۶۷۶.....مربای آناناس
۶۸۱.....مربای سیب درسته	۶۷۶.....مربای زرشک

۶۹۱.....کمپوت شلیل	۶۸۱.....مربای شاتوت
۶۹۱.....کمپوت گیلاس	۶۸۲.....مربای نارنگی
۶۹۲.....کمپوت آلو	۶۸۳.....مربای گیلاس
۶۹۲.....کمپوت هلو	۶۸۴.....مربای خیار
۶۹۲.....کمپوت زردآلو	۶۸۵.....مربای بهار نارنج
۶۹۳.....کمپوت خشکبار	۶۸۶.....مربای بادرننگ
	۶۸۶.....مربای پودت هندوانه

انواع مارمالاد

۶۹۴.....مارمالاد زرد آلو
۶۹۵.....مارمالاد پرتقال یا نارنگی
۶۹۵.....مارمالاد گیلاس
۶۹۵.....مارمالاد آلبالو
۶۹۶.....مارمالاد توت فرنگی

انواع کمپوت

۶۸۹.....کمپوت ریواس
۶۹۰.....کمپوت آلبالو
۶۹۰.....کمپوت سیب یا گلابی
۶۹۰.....کمپوت گوجه سبز

بستنی

انواع کرم، بستنی، شربت و زله، دسر، نان

۷۰۶.....کرم لیمو ترش	۶۹۹.....کرم برنج
۷۰۷.....کرم مور	۷۰۱.....کرم دو رنگ
۷۰۸.....کرم پرتقال	۷۰۲.....کرم پرتقال
۷۰۹.....کرم لیمو ترش	۷۰۲.....کرم انگلیسی
۷۰۹.....کرم کارامل	۷۰۳.....کرم انگلیسی با شکلات
۷۱۰.....کرم پاتیسیر	۷۰۳.....کرم انگلیسی با ژلاتین
۷۱۱.....کرم تخم مرغی	۷۰۳.....کرم کره ای
	۷۰۳.....کرم کره ای با مغز
	۷۰۴.....کرم بادام
	۷۰۴.....کرم شکلات
	۷۰۵.....کرم اسپانیایی
	۷۰۶.....کرم روئال

انواع بستنی

۷۱۳.....بستنی ساده
۷۱۴.....بستنی میوه

۷۳۴.....	ژله لیموترش
۷۳۵.....	ژله توت فرنگی
۷۳۶.....	ژله دو رنگ

انواع دسر

۷۳۷.....	شله زرد
۷۳۸.....	حلوا
۷۳۹.....	فرنی
۷۳۹.....	شیر برنج
۷۴۰.....	پای سیب
۷۴۱.....	پودینگ وانیلی
۷۴۲.....	پودینگ پرتقالی
۷۴۳.....	موس شکلات
۷۴۴.....	تارت
۷۴۵.....	بنیه سیب
۷۴۶.....	خمیر بنیه برای شیرینی و دسر
۷۴۶.....	بوفیترو
۷۴۷.....	طرز تهیه قهوه ترک
۷۴۸.....	طرز تهیه کافه گلاسه

انواع نان

۷۵۱.....	نان همبرگری
۷۵۲.....	نان هندی
۷۵۲.....	نان شیرمال
۷۵۴.....	نان پاپیونی
۷۵۵.....	نان مکزیکی
۷۵۶.....	نان عربی
۷۵۷.....	نان جو
۷۵۸.....	نان گندم علی
۷۵۹.....	نان پاکتی

۷۱۵.....	بستنی وانیلی
۷۱۵.....	بستنی سیب
۷۱۶.....	بستنی گلای
۷۱۶.....	بستنی آلبالو
۷۱۷.....	یخ در بهشت
۷۱۸.....	بستنی بادام
۷۱۸.....	فالده طالبی
۷۱۹.....	شند با کاکائو یا قهوه
۷۲۰.....	کیک بستنی
۷۲۱.....	بستنی ترتیب عالی
۷۲۱.....	بستنی پلمیر
۷۲۲.....	کیک پلمبیر
۷۲۳.....	فالوده خربزه
۷۲۴.....	بستنی شکلاتی

انواع شربت و ژله

۷۲۷.....	شربت ذغال اخته
۷۲۷.....	شربت آلبالو
۷۲۸.....	شربت پرتقال
۷۲۸.....	شربت آلبیمو ترش
۷۲۹.....	شربت تمشک
۷۲۹.....	شربت بهار نارج
۷۳۰.....	شربت توت فرنگی
۷۳۰.....	شربت به لیمو
۷۳۱.....	سکنجبین
۷۳۱.....	تهیه ژله
۷۳۲.....	ژله میوه با خامه
۷۳۳.....	ژله سیب
۷۳۴.....	ژله آناناس

نان مخصوص پیتزا.....	۷۶۰
نان برشی سفید.....	۷۶۱
نان ایتالیایی.....	۷۶۲

بخش هشتم

آشپزی با ماکروویو

خوراک مرغ با افزودنی‌های خوش طعم.....	۷۶۳
خوراک ته چین مرغ، زرد آلو همراه ادویه.....	۷۶۴
خوراک کوکاوین.....	۷۶۵
خوراک مرغ، لوبیا و سوسیس.....	۷۶۶
خوراک سالامی و مرغ با فلفل قرمز.....	۷۶۸
پاستای کاربنارا.....	۷۶۹
خوراک نخود پلو با کاری.....	۷۷۰
خوراک بره با ماکارونی.....	۷۷۱
خوراک کاری لپه و سبزیجات.....	۷۷۲
ماکارونی سنگاوری.....	۷۷۳
خوراک ریس پلو با سبزیجات و سوسیس.....	۷۷۴
خوراک مرغ با سبزیجات و سوسیس.....	۷۷۵
خوراک کاری بره با سبزیجات.....	۷۷۶
نوعی خوراک مخصوص گیاهخواران.....	۷۷۷
خوراک راتاتول کاسرول.....	۷۷۸
خوراک گوشت با ماکارونی.....	۷۷۹
خوراک ماهی آزاد و مرنی پاستا.....	۷۸۰
خوراک ران مرغ با فلفل قرمز (به سبک آسیایی).....	۷۸۱
خوراک کدو شکم پُر.....	۷۸۲
سوپ عدس نارنگی.....	۷۸۳
سوپ هندی.....	۷۸۴
سوپ جو و ذرت.....	۷۸۵
سوپ کاری.....	۷۸۶
سوپ جوجه مینسترون (نوعی سوپ ایتالیایی).....	۷۸۷
سوپ تند کدو حلوائی با تورتلینی.....	۷۸۸
سوپ سبزیجات با پستو.....	۷۸۹
خوراک مرغ با سس خردل لیمو.....	۷۹۰
خوراک ژامبون با کاری.....	۷۹۱
بیف استراگانوف.....	۷۹۲
خوراک فلفل دلمه‌ای شکم پر.....	۷۹۳
فریتاتای سیب زمینی.....	۷۹۴
آجیل پلو با گوشت گاو.....	۷۹۵
خوراک بره با خردل و گوجه.....	۷۹۶
کلم بروکلی با خامه و پاستای گوشت بره.....	۷۹۷
خوراک مازارلای مرغ.....	۷۹۸
خوراک کوفته گوشت خانگی.....	۷۹۹
خوراک کاری مرغ تایوانی.....	۸۰۰
ریسوتو مارنیرا.....	۸۰۱
خوراک گوشت با کارامل سیب.....	۸۰۲

- خوراک فیله ماهی با کره و سس ۸۱۸
- تاباسکو ۸۱۹
- خوراک ساتای مرغ ۸۲۰
- لازانای قارچ و مرغ ۸۲۲
- خوراک روغن جُشن بره ۸۲۳
- خوراک میگو با سیر و گوجه ۸۲۴
- ما ارونای با پنیر ۸۲۶
- خوراک مرغ با خردل و عسل و کاس ۸۲۷
- یک نکت در آن چیزی ۸۲۸
- کومار ۸۲۹
- نخود سفید یونانی ۸۳۰
- کدو شکم پر ۸۳۲
- خوراک عدس و سبزیجات ۸۳۳
- چاشنی ۸۳۵
- قارچ با بوک جوی (Bok chay) ۸۳۶
- بابا قانوش (Baba ghanoush) ۸۳۷
- سالاد گرم فلفل دلمه‌ای ۸۳۸
- کاپونانا ۸۳۹
- گراتین گل کلم ۸۴۰
- (بلال) کورن کوب با کره و ۸۴۱
- سبزیجات ۸۴۲
- طبخ یک نوع پلوی راحت ۸۴۳
- خوراک کلم بروکلی با میوه کاج ۸۴۴
- ژامبون و سیب زمینی با پنیر ۸۴۵
- مخلوط پلو و سبزیجات با کاری ۸۴۶
- خوراک ژامبون و سیب زمینی ۸۴۷
- مارچوبه با سس هلندی ۸۴۸
- خوراکی با بادمجان و گوجه ۸۴۹
- پلو اسفناج ۸۵۰
- سیب با پنیر و پیازچه ۸۵۱
- هلوی آب پز با کاسترد (نوعی سس ۸۵۲
- برای دسر) ۸۵۳
- طرز ذوب کردن شکلات ۸۵۴
- پودینگ لیمو و قره قاط ۸۵۵
- (blue berry) ۸۵۶
- کیک پنیر با توت فرنگی ۸۵۷
- کیک گردو و سیب ۸۵۸
- کلوچه بادام زمینی ۸۵۹
- پودینگ موکا (نوعی قهوه مرغوب) ۸۶۰
- کارامی شکلاتی ۸۶۱
- پودینگ تافی کارن ۸۶۲
- دسر گلابی با کرم دارچینی ۸۶۳
- کرابل گلابی و سیب ۸۶۴
- کیک ریج ۸۶۵
- دسر چنان طعم لیمو ۸۶۶
- پودینگ بادام پر سمس ۸۶۷
- کیک شکلاتی ۸۶۸
- مزایای آشپزی با ماکروویو ۸۶۹
- ظروف قابل استفاده در ماکروویو ۸۷۰
- عملکرد ماکروویو برای یخ زدگی ۸۷۱
- گرم کردن غذا در ماکروویو ۸۷۲
- استفاده از عملکرد گریل ۸۷۳
- تمیز کردن ماکروویو ۸۷۴