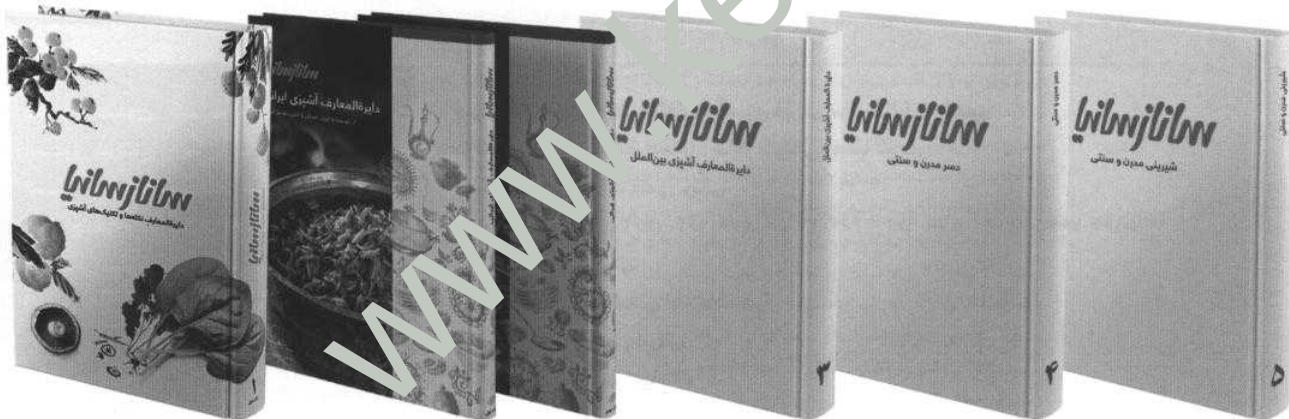


سانازسانیا

دایرةالمعارف آشپزی ایرانی (۲ جلدی)

گردآورنده و مولف

مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا (ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی)



۱ دایرةالمعارف
نکته‌ها و تکنیک‌های آشپزی
(در سال ۱۳۹۳ در اختیار علاقه‌مندان
به هنر آشپزی قرار گرفت)

۲ دایرةالمعارف
آشپزی ایرانی
(۲ جلدی)

۳ دایرةالمعارف
آشپزی بین‌الملل
(زمستان ۹۳)

۴ دسر
مدرن و سنتی
(نیمه اول سال ۹۵)

۵ شیرینی
مدرن و سنتی
(نیمه دوم سال ۹۵)

آموزشگاه‌های سانازسانیا

شعبه شمال تهران (کالینری کلاب): ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک ۲۴/۱، طبقه دوم، واحد ۱۱

شعبه مرکزی: ایران، تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ولیعصر، کوچه ناصر، پلاک ۳۶

تلفن: ۰۲۲۷۲۱۷۵۱-۸۰

تلفن: ۰۲۸۳-۸۸۹۰۰



نام کتاب: دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا ۲ جلدی - جلد دو
گردآورنده و مؤلف: ساناز مینایی، ساناز شریفی و سانیا شریفی
ناشر: مؤسسه فرهنگی هنری سانازسانیا

مدیر پروژه: ساناز شریفی

مدیر اجرایی: ساناز حیدری

مدیر هنری: کارگاه طراحی و نوآوری آتی‌بال

تاریخ نشر: ۱۳۹۴

نوبت چاپ: اول

چاپ: صنوبر

صفحات: معین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

مراکز پخش: فروش سانازسانیا و فروشگاه‌های معتبر

www.sanazsania.com

عنوان کامل کتاب: دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا ۲ جلدی

مؤلف یا مؤلفان: ساناز مینایی، ساناز شریفی، سانیا شریفی

تعداد صفحات: ۵۶۵، مصور رنگی

شماره شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۷-۶ ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۶-۵ ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۴-۳

قیمت: ۱۹۰۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیبا

موضوع: آشپزی سنتی ایرانی

رده‌بندی کنگره / ۵۹۵۵ / ۶۲۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۹۲۵۷۹۴

همه حقوق کتاب دایرةالمعارف آشپزی ایرانی - سانازسانیا محفوظ است. هرگونه استفاده غیر مجاز از آن از جمله نقل، تکثیر، پخش محتوای کتاب، تصاویر و همچنین اقتباس از صفحه‌آرایی کلا و جزیا از طریق چاپ روی کاغذ، ضبط نوار ویدیویی، دیسک فشرده، دیسکت کامپیوتر و فضاهای مجازی پیگرد قانونی دارد.

آدرس: ایران، تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک

۲۴/۱ طبقه دوم

تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۶۵۰

تلفن آموزشگاه (شعبه مرکزی): ۰۲۱-۸۸۹۰۰۲۸۳

تلفن کالینری کلاب (شعبه شمال تهران): ۰۲۱-۲۲۷۲۱۷۵۱-۸۰



حرف اول ساناز مینایی

یا حق ز تو الطاف فراوان دیدم *** نعمت ز تو بیش از باران دیدم
تا دیده‌ای از من، همه عصیان دیدی *** تا دیده‌ام از تو، همه احسان دیدم

اکنون سی‌وهفت سال از سابقه فعالیت ما در عرصه آشپزی و شیرینی‌پزی می‌گذرد، لطف و توجه پروردگار همچون گذشته بر خانواده «سانازسانیا» مستدام بوده و هست؛ ما حاصل الطاف خداوند و بخشش اجانب و فرزندانم -ساناز و سانیا- کتابی است که پیش روی شما قرار دارد. این کتاب در واقع مجموعه‌ای است از غذاهای اصیل و سنتی ایرانی که از اقوام مختلف ایران گرفته شده است. تلاش کرده‌ایم تا به تاریخ و سنت دل بسپاریم. با اقوام تُرک، لُر و گُرد هم نوا و هم آیین شویم و به یک سبک پخت‌وپز بنشینیم و طیف گسترده‌ای از دستورات آشپزی زنان خوش سلیقه اقوام ایرانی را نگارش، تجربه و ثبت کنیم.

مجموعه‌ای که اکنون برای شما گردآوری شده است، حاصل تجربه‌ای فرای ده‌ها، هفتادها و حتی سال‌های اخیر است. فرآیندی که حاصل تلاشی مداوم است، از سال ۵۷ تا کنون.

سبک زندگی امروز اکثر خانواده‌ها نسبت به گذشته دستخوش تغییراتی شده، آشپزی و فرهنگ تغذیه نیز از این تغییرات مستثنی نیست. رسانه‌ها، وسایل ارتباط جمعی، تکنولوژی‌های نوین و مواردی از این دست، همگی دست به دست هم داده تا غذاهای غربی و اروپایی به‌ویژه فست‌فودها و پیتزها تا حدی جای غذاهای سنتی ایران را بگیرند و فرهنگ آشپزی ایرانی که سابقه‌ای دیرینه دارد را تحت‌الشعاع قرار دهد. اما عمق فاجعه زمانی است که نه تنها نوجوانان، بلکه بسیاری از خانواده‌ها به‌ویژه خانواده‌های شاغل نیز به دلیل کمبود وقت برای آشپزی در اولین فرصت سراغ چنین غذاهایی می‌روند که از نظر ارزش تغذیه‌ای با ساده‌ترین غذاهای سنتی ایران قابل مقایسه نیستند.

این در حالی است که ایران از نظر غذا و فرهنگ آشپزی بسیار متنوع و غنی است و نکته جالب توجه در آشپزی ایرانی این است که بر خلاف باور خیلی افراد، غذاهای ایرانی کاملاً علمی و با در نظر گرفتن حفظ ریزمغذی‌ها و ویتامین‌ها پخته می‌شود. چرا که دانش و علم امروز می‌گوید: روش پخت با آب و حرارت ملایم در ظرف در بسته می‌تواند به حفظ خواص ویتامین‌ها کمک کند که مصداق آن همان پخت خورش‌های ایرانی است.

عزیزان، در این زمینه برای شما سخن به فراوانی داریم که در مجموعه کتاب‌های دایرةالمعارف با شما در میان خواهیم گذاشت و باید گفت امروز ما در همین غذاهای خوشمزه، با رفع بعضی از نواقص کوچک و بزرگ و افزودن تجربیات مان تحولی ایجاد کرده‌ایم، که شاید این همه تغییر، در مسیر بهبودی قابل باور نباشد. این در حالی است که فرزندان عزیز من که در این تغییرات با من سهیم بودند نام آن را «آشپزی به روایت سانازسانیا» نهاده‌اند و باور داریم این تغییرات، تأثیری دوچندان در هماهنگی طعم و افزایش ریزمغذی‌ها خواهد داشت.

ساناز مینایی
مؤلف و ناشر





رف اول ساناز شریفی

عشق پیچیده است، خیلی پیچیده! اما هرطور که باشد پدیدار می‌شود از طریق‌ی که عاشقانه است. برای من، عشق به مردمانم، آنچنان‌که از مادرم به من رسیده است، در طریق عاشقانه آشپزی پدیدار می‌شود. قدمت انسان به ریشه‌های آن است. ریشه‌هایی که هر کدام از مجموعه میراث و در مسیر رشد خود، آنچنان بزرگ می‌شوند که انسان را می‌سازند. در ایران، یکی از همین ریشه‌ها، اصالت خوراک است. غذاها و آشپزی‌های اصیل ایرانی، یک به یک، آوندهای ریشه من ایرانی را ساخته و اکنون خود، به‌تدریج، غم‌انگیزانه در حال محو شدن‌اند. برای همین بر آن شدیم که پس از استقبال از کتاب شماره ۱ دایرةالمعارف ساناز سبیا (تکنیک‌های آشپزی) جلد دوم را به نام دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا، جمع‌آوری و منتشر کنیم. در این شماره، تمام اصالت‌های ایرانی، از سراسر تاریخ جمع و به روشی تازه به روز می‌شوند. آنچنانکه قدمت را در قالبی نو ارائه می‌دهند. راوی این قصه تاریخی شیرین، افسانه‌های تازه به آن اضافه کرده و در هماهنگی طعم، عطر و بر پایه سلاطین روایت‌های جذابی را به تحریر درآورده است. در این جلد، با عشق به ایران، هم سنت آشپزی ایرانی به‌عنوان ریشه‌ای از فرهنگ این کشور حفظ شده، هم زبان، روایت، مواد اولیه، طرق آماده‌سازی و پخت تازه شده‌اند. تمام این تلاش‌ها برای آشنایی نسل تازه‌ای از ایرانیان با خوراک‌های این سرزمین صورت گرفته است تا این میراث، که با هزاران سختی در راهش، خود را تا به اینجا کشانده است، از این پس هم به مسیر خود ادامه دهد و زنده بماند. آشپزی ایرانی از مجموعه دایرةالمعارف‌های سانازسانیا، حاصل یک تلاش خانوادگی با رویکردی علمی است؛ خالصانه و با هدف نوشته شده و از دل برآمده است. پس آنچه از دل برآید، لاجرم بر دل نشیند.

ساناز شریفی

مؤلف، ناشر و مدیر پروژه

Sanaz



حرف اول سانیا شریفی

تصاویر کودکانه از جادوگری، همواره با دیگی از پختن، خانه‌ای آشفته، لوله‌ها و ظروف رنگی همراه است. این تصاویر، زیاد هم دور از واقعیت نیست!

آشپزی جادوست! غذا کیمیا است. آنچه در آشپزخانه متولد می‌شود، انشودن است. آخر، جادویی خوشمزه، پر از رمز و راز و سلامتی است. آشپزی ایرانی آنقدر اصیل هست که از هر زاویه‌ای به آن وارد شوی، سرریز به تو می‌نمایاند. در پس تمامی اسم‌های قصه‌ای نهفته است؛ در پس هر روش آن، دلیلی افسانه‌ای وجود دارد و در پس هر طعمش، جادویی ریخته دوانده است. مهم‌ترین این وردهای جادویی - برای من - از سرانگشتان مادرم ریخت.

آموخته‌ام که آشپزی ایرانی باید طعم خوب غذاهایی کودک، تصاویر جذاب و رنگ‌های خاص و کهنه و کوهی از خاطره را زنده کند؛ وگرنه طعم غذا تنها ظاهر ماجراست.

آموخته‌ام آشپزی ایرانی باید رنگ لاجوردی کاشی‌های ایرانی، فیروزه‌ای سنگ‌های تبریز را به یاد آورد؛ وگرنه رنگ غذا، تنها ظاهر ماجراست.

مرزهای یک کشور، تنها مشتی خاک است. آنچه از کشور، وطن می‌سازد، همین سنت‌ها، آداب و رسوم، آدم‌ها و تاریخ کسانی است که در این خاک آمده و رفته‌اند. وطن، همین مواد اولیه‌ای است که از سر انگشتان کسی، در هزاران سال پیش، در جایی که اسم‌اش ایران بوده، در چیزی که شبیه قابلمه، دیگ یا ظرف پخت بوده ریخته است.

این دایرةالمعارف، به پاس همان جادوی تاریخی غذاهای ایرانی نگاشته شده است. دومین جلد از دایرةالمعارف آشپزی سانازسانیا، با نام دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا، جلد ۲، برای زنده نگه‌داشتن همین سنت‌های خوشمزه و جادویی و اصیل نگاشته شده است.

تا همانند آنچنانکه نفس نفس زنان، خود را تا به اینجا رسانده‌اند.

سانیا شریفی
مؤلف

canica

سانازسانیا

دایرةالمعارف آشپزی ایرانی

فهرست

فهرست جلد دوم براساس موضوع

راهنمای نشانه‌ها

۳۱۲



۳۱۴

کتاب

۳۱۵	مقدمه کتاب
۳۱۶	کتاب کوبیده
۳۱۹	کتاب کوبیده زعفرانی
۳۱۹	کتاب کوبیده مرغ
۳۱۹	کتاب دورو
۳۱۹	کتاب لقمه
۳۱۹	کتاب کوبیده سماق
۳۱۹	کتاب ذکینی
۳۱۹	کتاب بناب
۳۲۰	کتاب برگ
۳۲۲	کتاب رولی دورنگ
۳۲۴	کتاب بختیاری
۳۲۴	کتاب بلغاری
۳۲۴	کتاب بلغاری مرغ
۳۲۴	کتاب بلغاری دورنگ
۳۲۴	کتاب ترش (گیلان)
۳۲۴	کماج کتاب گیلان
۳۲۴	کتاب انار آغوز
۳۲۴	کافی کتاب
۳۲۴	کتاب پنجه
۳۲۴	کتاب حسینی (پنجاب)
۳۲۴	نوع دیگر کتاب حسینی
۳۲۴	کتاب تابه‌ای
۳۲۸	شیشلیک (بدون استخوان)
۳۲۸	شیشلیک (با استخوان)
۳۴۰	جوجه‌کباب (بدون استخوان)
۳۴۳	جوجه‌کباب (با استخوان)
۳۴۳	جوجه‌کباب با سس انار
۳۴۳	جوجه‌کباب قلقلی
۳۴۳	جوجه‌کباب با پتیر کبابی
۳۴۳	جوجه‌کباب با سس کشنیز
۳۴۳	جوجه‌کباب با سس پیازچه
۳۴۳	جوجه‌کباب با سس نارنج



۳۴۲	کباب مرغابی یا غاز (محلی).....
۳۴۳	کباب قرقاول.....
۳۴۴	کباب ماهی سفید.....
۳۴۷	کباب ماهی حلوا.....
۳۴۷	ماهی کبابی.....
۳۴۷	کباب ماهی چوبی.....
۳۴۷	کباب میگوی چوبی.....
۳۴۷	کباب میگوی ترش.....



۳۴۹	مقدمه پلو و چلو.....
۳۵۰	ته چین (ماهی اصلی).....
۳۵۳	ته چین قالبی (کرمان).....
۳۵۳	ته دیگ ته چین.....
۳۵۳	ته چین ماه شور (جنوب).....
۳۵۳	ته چین ماهی (جنوب).....
۳۵۳	ماهی شکم پر با شبت پلو.....
۳۵۳	ته چین ماهی شکم پر (سهر).....
۳۵۴	ته چین بره (مخصوص جالس).....
۳۵۷	ته چین اسفناج (کرکان).....
۳۵۷	ته چین بره یا زیره (کرمان).....
۳۵۸	ته چین مرغ.....
۳۶۱	ته چین مرغ (کرمان).....
۳۶۱	ته چین فیله مرغ.....
۳۶۱	ته چین میگو.....
۳۶۱	ته چین مرغ و بادنجان.....
۳۶۱	ته چین به.....
۳۶۱	ته چین گوشت (ساری).....
۳۶۱	ته چین بادنجان (نوعی دیگر).....
۳۶۲	چلو.....
۳۶۲	باستیرما پلو (اذری).....
۳۶۲	شکر پلو (شیراز).....
۳۶۴	چلو گوشت (سمنان).....
۳۶۷	چلو ماهیچه (کرمانشاه).....
۳۶۷	چلو گوشت (کرمسار).....
۳۶۷	چلو شهیرزادی (سمنان).....
۳۶۷	زیر برنجی (الرسائل).....
۳۶۷	کال پلو.....
۳۶۸	استانبولی پلو (جنوب و فارس).....
۳۷۱	کنه تخته.....
۳۷۱	شله تخته.....
۳۷۱	استانبولی پلو با زیره.....
۳۷۱	پلو کوچه با مرغ (ساری).....
۳۷۱	مرغ پلو (اراک).....
۳۷۱	چکدرمه (بندر ترکمن و آق قلا).....
۳۷۱	کلم قمری پلو.....
۳۷۲	دمی ماش (اراک).....
۳۷۵	دمی ماش نوع ۳ (اراک).....
۳۷۵	دمی ماش با خرما.....
۳۷۵	پلو ماشک با سیر (بوشهر).....
۳۷۵	دپیختک عدس.....
۳۷۶	دمی باقلا.....
۳۷۶	دمی باقلا با شبت.....

فهرست جلد دو براساس موضوع



پلو و چلو

۳۷۸	دمی چشم بلبلی (شیراز)
۳۸۱	لوبیا چشم بلبلی پلو با کوفته ریزه
۳۸۱	دمی زیره (کرمان)
۳۸۱	شبت لوبیا (شیراز)
۳۸۱	دمی شبت (ازاک)
۳۸۱	دمی شبت با ماهی (خوزستان)
۳۸۲	دمی لخلخ (بوشهر)
۳۸۶	رشته پلو خلالی (گرمسار)
۳۸۷	رشته پلو آذربایجان
۳۸۷	رشته پلو (کرستان)
۳۸۷	رشته پلو با ماهیچه
۳۸۷	شیرین پلو
۳۸۷	فابی پلو
۳۸۷	رشته پلو فیسی (آذربایجان)
۳۸۷	مرصع پلو (شیراز)
۳۸۷	هویج پلو
۳۸۷	نثار پلو
۳۸۸	دو پیازه (شیراز)
۳۹۰	شیرلا (گیلان)
۳۹۰	شیر چلو (آذربایجان)
۳۹۰	سوتی پلو (اردبیل)
۳۹۲	کنه معطر
۳۹۴	بادنجان پلو (قزوین)
۳۹۴	زب پلو
۳۹۴	عدس پلو
۳۹۹	عدس پلو (خراسان)
۳۹۹	عدس پلو با ماهی قالب برشون (بوشهر)
۳۹۹	برنجوش با ماهی قالب برشون (بوشهر)
۳۹۹	درجین پلو
۳۹۹	چته یا پلو کشمش (بوشهر)
۳۹۹	ماش پلو
۳۹۹	چشم بلبلی پلو
۳۹۹	لوبیا چشم بلبلی (قاس)
۴۰۰	پلو کدو زرد (مازندران)
۴۰۰	کدو پلو نوع ۲
۴۰۲	زرشک پلو با مرغ
۴۰۴	باقلا پلو با ماهیچه
۴۰۷	پست پلو (دامغان)
۴۰۷	باقلا پلو (گیلان)
۴۰۷	باقلا پلو با ماهی قالب برشون (بریان) (بوشهر)
۴۰۸	سبزی پلو
۴۱۱	سبزی ماست پلو (اولین)
۴۱۱	شک پلو (کوهستانی)
۴۱۱	سبزی پلو (دامغان)
۴۱۱	سبزی پلو (سمنان)
۴۱۲	لوبیا پلو
۴۱۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده
۴۱۵	تتمنکی با لوبیا پلو (بهبهان)
۴۱۵	کنم پلو (گیلان)
۴۱۵	کنم پلو (شیراز)
۴۱۵	کنم پلو (هرمزگان)
۴۱۶	آلبالو پلو
۴۱۸	قیمه پلو



پلو و چلو

۴۱۸.....	قورمه سبزی پلو (شیراز)
۴۲۰.....	گابی پلو (آذری)
۴۲۲.....	مانی پلو (دامغان)
۴۲۴.....	مگیش پلو
۴۲۶.....	موئذب
۴۲۶.....	هواری ماهی
۴۲۸.....	والک و سبزی پلو
۴۲۸.....	تربلوی والک و سبزی
۴۳۰.....	ساطری پلو (خراسان)
۴۳۲.....	پلومبگو (بوشهر)
۴۳۲.....	پلو لموترش یا میکو (جنوب ایران)
۴۳۴.....	پلوماهی یا گوجه
۴۳۴.....	پلو و مرغ
۴۳۶.....	خام ته چین
۴۳۶.....	خام ته چین مرغ
۴۳۸.....	انواع ته چین
۴۳۸.....	ته دیک نان پخت
۴۳۸.....	ته دیک نان پاک
۴۳۸.....	ته دیک نان بستنی
۴۳۸.....	ته دیک طرح دار
۴۳۸.....	ته دیک سیب زمینی (نوع اول)
۴۳۸.....	ته دیک سیب زمینی (نوع دوم)
۴۳۸.....	ته دیک کاهو
۴۳۸.....	ته دیک بادنجان
۴۳۸.....	ته دیک تخم مرغ
۴۳۸.....	ته دیک ماست
۴۴۰.....	ته دیک کنجد (نوع اول)
۴۴۰.....	ته دیک کنجد (نوع دوم)
۴۴۰.....	ته دیک ماست و کنجد
۴۴۰.....	ته دیک آب کوجه فرنگی
۴۴۰.....	ته دیک کدو حلوايي
۴۴۰.....	ته دیک تخم آفتابگردان
۴۴۰.....	ته دیک زیتون
۴۴۰.....	ته دیک چوب شور
۴۴۰.....	ته دیک پیاز
۴۴۰.....	ته دیک باقلا
۴۴۰.....	ته دیک بال
۴۴۰.....	ته دیک لبو



خورش

۴۴۲.....	مقدمه خورش
۴۴۴.....	خورش آلو اسفناج
۴۴۷.....	به آلو (ازاک)
۴۴۷.....	به قورمه (کیلان)
۴۴۸.....	آلو مسمای مرغ
۴۵۱.....	مسمای غوره
۴۵۱.....	مسمای انار
۴۵۱.....	مسمای انوجه
۴۵۱.....	خورش شبت مسما (شبت آلو، شبت خانو) (کیلان)
۴۵۲.....	خورش قورمه سبزی
۴۵۵.....	خورش ساک (سورک، مازندران)
۴۵۵.....	خورش تره (کردی)
۴۵۵.....	قورمه سبزی (فارس و خوزستان)

فهرست جلد دو براساس موضوع



خورش

۴۵۵	قورمه سبزی با آب نارنج
۴۵۵	قورمه آذری (مهاباد)
۴۵۵	قورمه سبزی (ابرکوه)
۴۵۵	قورمه سبزی (تبریز)
۴۵۵	سبزی قورمه یا خورش سبزی (گیلان)
۴۵۷	خورش بینه قورمه یا نعنای قورمه (گیلان)
۴۵۷	خورش سبزی قورمه یا کوجه سبز (گیلان)
۴۵۷	قورمه سبزی (خراسان)
۴۵۷	قورمه سبزی (جنوب)
۴۵۷	قورمه سبزی (دامغان)
۴۵۷	خورش گوشت ترش (گیلان)
۴۵۷	خورش ساق (گلستان)
۴۵۷	خورش ساق (کرگان)
۴۵۸	خورش قیمه بیه
۴۶۱	قیمه بادنجان
۴۶۱	قیمه کدوسبز
۴۶۱	خورش قیمه (مشهد)
۴۶۱	خورش قیمه (یزد)
۴۶۱	خورش قیمه (تبریز)
۴۶۱	قیمه زرشک (کردی)
۴۶۱	قیمه ریواس
۴۶۱	قیمه به
۴۶۳	قیمه به آلو
۴۶۳	قیمه بادنجان (بوشهر)
۴۶۳	خورش قیمه (رشت)
۴۶۳	خورش قیمه خشک یا قیمه زرشک (ازبیر)
۴۶۳	خورش زیره (مازندران)
۴۶۳	بز قورمه (کرمان)
۴۶۳	خورش کدوی سواحلی یا کدو قرمز (بوشهر)
۴۶۴	مسمای بادنجان
۴۶۷	مسمای اسفناج (سبزی)
۴۶۷	مسمای بادنجان یا مرغ
۴۶۷	مسمای بادنجان و کدو (اراک)
۴۶۷	مسمای کولی (گیلان)
۴۶۸	خورش کرفس
۴۷۱	خورش کرفس یا کوجه کرفسکی
۴۷۱	خورش کرفس (آذربایجان)
۴۷۱	خورش کوجه سبز
۴۷۱	خورش جغاله بادام
۴۷۱	خورش تره کرفسکی
۴۷۱	خورش ریواس
۴۷۱	خورش کرکلم
۴۷۱	خورش نازخاتون (گیلان)
۴۷۱	خورش کتکر
۴۷۱	خورش کتکر (کرمانشاه)
۴۷۳	خورش بامیه (جنوب ایران)
۴۷۵	خورش بامیه یا لیه
۴۷۵	خورش بامیه یا یادنجان
۴۷۵	خورش بامیه (خوزستان و فارس)
۴۷۵	خورش بامیه میگو (جنوب)
۴۷۵	خورش بامیه ترکی
۴۷۶	خورش فسنجان رسمی
۴۷۶	فسنجان با لیه
۴۷۶	فسنجان آبلالو



۴۷۹	فستجان پسته (افستجان)
۴۷۹	فستجان بادام، قندق و کجند
۴۷۹	فستجان کوفته ریزه (قزوين)
۴۷۹	فستجان 'تار' اویج (کیلان)
۴۷۹	فستجان ماهی
۴۷۹	فستجان گوشت
۴۷۹	فستجان پادشاهان
۴۷۹	خورش فستجان (آغوز خورش) (کیلان)
۴۷۹	فستجان ماست
۴۸۱	فستجان خرما
۴۸۱	فسوجن کشک با فستجان کشک (تفرش)
۴۸۱	فسجان الو زرد
۴۸۱	فستجان با رب ازکیل
۴۸۱	باقلا فستجان (کیلان)
۴۸۱	فستجان گوشت کباب
۴۸۱	شنش انداز
۴۸۱	قلیه مطنجن (کیلان)
۴۸۱	فستجان بوقلمون
۴۸۱	فستجان کدو حلوایی، لیمو، پیاز، پیاز، هویج
۴۸۲	خورش خلال (کرمانشاه)
۴۸۴	خورش سیب و آلبالو (دامغان)
۴۸۶	خورش سیب درختی (لرستان)
۴۸۶	خورش سیب لپه (کازرون)
۴۸۸	خورش پرتقال (تبریز)
۴۹۰	خورش کدو حلوایی (همدان)
۴۹۰	خورش کدو حلوایی کوفته ریزه
۴۹۰	خورش کدو حلوایی و کدو (دامغان)
۴۹۲	خورش آبکی (تله کوه غوراب) (گیلان)
۴۹۲	آبکی با کوجه فرنگی
۴۹۲	خورش چغره (چغره) (کیلان)
۴۹۴	خورش ترش واش (گیلان)
۴۹۴	حوجه پریده
۴۹۴	خورش ملا قورمه (مازندران)
۴۹۸	باقلا قاق (گیلان)
۴۹۸	خورش کن در چمن (کیلان)
۴۹۸	خورش سیر شبت (ماسوله)
۴۹۸	خورش باقلا سبز (خوزستان)
۵۰۰	خورش ماست (اصفهان)
۵۰۲	قلیه ماهی (جنوب ایران)
۵۰۵	قلیه میگو (بوشهر)
۵۰۵	خورش میگو (بوشهر)
۵۰۵	ته انداز میگو
۵۰۵	دوباره میگو (جنوب)
۵۰۵	قلیه ماهی (خرمشهر)
۵۰۵	قلیه تخم مرغ (بوشهر)
۵۰۵	قلیه تخم مرغ (خوزستان)
۵۰۶	قلیه مطنجن



۵۰۹	مقدمه دستورات متفرقه
۵۱۰	اگر جوجه
۵۱۰	نوع دیگر اگر جوجه
۵۱۰	اگر جوجه در فر

فهرست جلد دو براساس موضوع



دستورات متفرقه

۵۱۲	ماهی شکم پر
۵۱۲	نوع های دیگر از یخت ماهی شکم پر
۵۱۴	ماهیچه
۵۱۴	یخت کردن گوشت
۵۱۴	مرغ شکم پر
۵۱۴	بوقلمون شکم پر
۵۱۴	بلد چمن شکم پر
۵۱۴	تودلی مازندران



۵۱۸ چاشنی

۵۱۹	مقدمه چاشنی
۵۲۰	دلالت
۵۲۲	رب گوجه سبز
۵۲۲	رب اداز
۵۲۳	رب غوره
۵۲۳	رب تپالو
۵۲۴	زیتون پرور
۵۲۴	کال کباب (کل کباب)



۵۲۸ ترشی و شور

۵۲۹	مقدمه ترشی و شور
۵۳۰	ترشی نازخاتون (آمل)
۵۳۱	ترشی پیاز قرمز
۵۳۲	ترشی بادنجان
۵۳۴	ترشی بندری
۵۳۴	ترشی مخلوط
۵۳۷	ترشی گل کلم (مشهد)
۵۳۸	ترشی هفت بیجار
۵۴۰	ترشی موسیر
۵۴۱	ترشی بامیه
۵۴۲	ترشی انبه و موز
۵۴۳	ترشی آلبالو
۵۴۴	ترشی زرشک تازه
۵۴۵	ترشی کاپریس
۵۴۶	ترشی گوجه سبز
۵۴۷	ترشی لبو
۵۴۸	ترشی لیمو بادنجان (اراک)
۵۵۰	ترشی لیمو مخلوط
۵۵۲	سیر ترشی
۵۵۲	سیر ترشی گازاملی
۵۵۴	چتنی
۵۵۶	شور گل کلم
۵۵۷	خیارشور



۵۵۸ نوشیدنی

۵۵۹	مقدمه نوشیدنی
۵۶۰	انواع چای
۵۶۰	چای سیاه
۵۶۰	چای هل
۵۶۰	چای کبر
۵۶۰	چای دارچین
۵۶۰	چای زنجبیل
۵۶۱	چای دارچین و زنجبیل



نوشیدنی

۵۶۱	شیر و جای
۵۶۱	جای سبز
۵۶۱	جای سفید
۵۶۱	چای نعنای
۵۶۱	چای نعنای و زنجبیل
۵۶۱	چای ترش
۵۶۱	چای آبنابو
۵۶۲	انواع دمنوش
۵۶۲	دمنوش آویشن
۵۶۲	دمنوش زعفران
۵۶۲	دمنوش سیب طیب (عنف کره)
۵۶۲	دمنوش کرکازبان و سیب طیب
۵۶۲	دمنوش زیرقون
۵۶۲	دمنوش بادرنجبویه
۵۶۲	دمنوش میوه گل شادمان
۵۶۲	دمنوش فرنگی
۵۶۲	دمنوش گل برادران
۵۶۲	دمنوش اسطوخودوس
۵۶۲	دمنوش بابونه
۵۶۲	دمنوش بهارنارنج
۵۶۲	دمنوش رازک
۵۶۲	دمنوش هوفاریقون (کز داغی)



نوشیدنی

۵۶۴	انواع شربت
۵۶۴	شربت ادکین (سکنجین)
۵۶۴	شربت آب لیمو
۵۶۴	شربت به لیمو
۵۶۴	شربت تخم شربتی
۵۶۵	شربت زعفرانی
۵۶۵	خاکشیر
۵۶۵	دوغ
۵۶۵	دوغ ترکی
۵۶۵	دوغ غربی