

شناسنامه

نام: آشپزی خانواده

مؤلف: نرگس خاکیان

چاپ: زیتون

شمارگان: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: چاپ اول / پاییز ۸۷

صفحه آرایي و طراحی جلد: علی فقیهی

لیتوگرافی: بهار علم

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال

ناشر: انتشارات ظهور

مرکز پخش: قم - فلکه پلیس - کوچه ۷ - پلاک ۱۰۸

سکته ۱
۰ - ۴۰ - ۷۵۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸

www.ketab.ir

آشپزی خانواده

فهرست مطالب

۴۹		مقدمه
۵۱		برای آشپز
۵۱		نکات لازم در مورد روغن ها
۵۱		نکات لازم در مورد طبخ برنج
۵۲		نکات لازم در مورد طبخ حبوبات
۵۲		نکات لازم در مورد تهیه ی سالاد
۵۳		نکات لازم در مورد نکاتار میوه ها
۵۳		نکات لازم در مورد خشک کردن سبزی جات
۵۳		نکات لازم در مورد خشک کردن حبوبات
۵۴		نکات لازم در مورد تهیه ی شیرهای گیاهی
۵۴		نکات لازم در مورد سفره آرایشی
۵۵		نکات لازم در مورد خشک کردن بامیه
۵۵		نکات لازم در مورد دستگاه خشک کن
۵۵		نکات لازم در مورد ظروف غذا
۵۶		نکات لازم در مورد شیرینی جات گیاهی
۵۶		نکات لازم در مورد نگهداری شاه توت
۵۷		نکات لازم در مورد پوست کندن گوجه فرنگی
۵۷		سخنی در مورد اصطلاح «جا افتادن غذا»
۵۸		فصل اول: انواع پلوها
۵۸		چلو ساده
۶۱		کلم پلوی برگ
۶۲		کلم پلوی قُمری
۶۲		کلم پلوی گُل
۶۳		لوبیا پلو (۱)
۶۴		لوبیا پلو (۲)
۶۵		نخودفرنگی پلو
۶۵		زیره پلو
۶۶		شوید باقالی پلو
۶۷		سبزی پلو
۶۸		ماش پلو

۶۸	والک پلو
۶۹	شوید پلو با ماش
۷۰	ماش پلو با لوبیا چشم بلبلی
۷۱	عبدس پلو با کشمش
۷۲	گوجه پلو
۷۳	استانبولی پلو
۷۳	دم پختک
۷۴	رشته پلو
۷۵	زیره پلو با نخود فرنگی
۷۵	زرشک پلوی مخصوص
۷۶	آلبالو پلوی مخصوص
۷۷	بابونه پلو
۷۹	فصل دوم: چلو، ترچلو، ته دیگ
۷۹	ترچلو ترپلو
۸۰	ترپلو پیاز
۸۰	ترپلو نخود
۸۱	ته دیگ
۸۲	قیمه پلو
۸۳	قرمه سبزی پلو
۸۳	شیرین پلو
۸۵	هوچ پلو
۸۶	میگو پلو قالبی
۸۷	لای پلو قشقایی
۸۹	پلو میگو (بوشهر)
۹۰	پسته پلو
۹۱	زردپلو (هندوستان)
۹۲	پلو بادنجان (ترکیه)
۹۳	بریانی (هندوستان)
۹۷	شیرین پلو هندی (دمی بادام و کشمش)
۹۸	قبولی پلو
۱۰۰	پلو ماهی و تخم مرغ (هندی - انگلیسی)

۱۰۱	بلو میگو و نخود سبز (هندوستان)
۱۰۲	تَمَن علی قوزی
۱۰۴	فصل سوم: دمی، کته
۱۰۴	دمی عدس (۱)
۱۰۵	دمی عدس (۲) . (ابرکوه)
۱۰۶	دمی ماش
۱۰۷	دمی باقلا
۱۰۸	لَخلاخ (بوشهر)
۱۰۹	دم کش قشقایی
۱۱۱	مویدب (بوشهر)
۱۱۲	هَواری (بندرعباس)
۱۱۳	توگی سرداگی (خراسان)
۱۱۴	چکدرمه (ترکمن صحرا)
۱۱۵	دمی شیر (گیلان)
۱۱۶	دمی بلغور
۱۱۷	دمی گوجه فرنگی
۱۱۸	دمی بخارا (ترکیه)
۱۱۹	دمی زعفران با مرغ (کوبا)
۱۲۰	دمی بلغور با گوشت بره (ترکیه)
۱۲۱	دمی بلدرچین (ترکیه)
۱۲۲	دمی نخود سبز و هویج (هندوستان)
۱۲۳	دمی نخود سبز و زیره (هندوستان)
۱۲۴	کچری (هندوستان)
۱۲۵	دمی گشنیز و گوجه فرنگی (مکزیک)
۱۲۵	دمی ماهی شور (اسپانیا)
۱۲۶	دمی مرغ (اسپانیا)
۱۲۷	ریسوتو (ایتالیا)
۱۲۸	کته گیلانی
۱۲۹	کته تهرانی (۱)
۱۲۹	کته تهرانی (۲)
۱۳۰	کته بریده

۱۳۰	اشپل پلا (گیلان).....
۱۳۲	فصل چهارم: ته چین.....
۱۳۲	برنج ته چین.....
۱۳۳	مرغ برای ته چین.....
۱۳۴	گوشت برای ته چین.....
۱۳۵	ته چین قالبی.....
۱۳۵	ته چین بادنجان.....
۱۳۶	ته چین اسفناج.....
۱۳۸	فصل پنجم: انواع خورش های گیاهی.....
۱۳۸	خورش فسنجان.....
۱۳۹	خورش قورمه سبزی.....
۱۴۰	خورش کرفس.....
۱۴۱	خورش کنگر.....
۱۴۱	خورش ریواس.....
۱۴۱	خورش کدو و بادمجان (۱).....
۱۴۳	خورش کدو و بادمجان (۲).....
۱۴۴	خورش قیمه.....
۱۴۵	خورش قیمه بادمجان.....
۱۴۵	خورش گوجه فرنگی.....
۱۴۶	خورش لپه ی باقالی سبز.....
۱۴۷	خورش آلو اسفناج با قارچ.....
۱۴۸	خورش بامیه.....
۱۴۸	خورش قیمه ی بوشهری.....
۱۴۹	خورش به.....
۱۵۰	خورش لوبیا سبز.....
۱۵۲	فصل ششم: قیمه.....
۱۵۲	قیمه لپه دار.....
۱۵۲	قیمه رشتی.....
۱۵۴	قیمه تبریزی.....
۱۵۵	قیمه با نعنا (هندوستان).....
۱۵۶	قیمه با نخود سبز (هندوستان).....

۱۵۷		قیمه جنوبی
۱۵۸		قیمه کنگر
۱۶۰		فصل هفتم: خورش های سبز
۱۶۰		قرمه سبزی (۱). (تهران)
۱۶۱		قرمه سبزی (۲). (فارس و خوزستان)
۱۶۱		قرمه سبزی (۳). (آذربایجان)
۱۶۳		مرغ ترش (گیلان)
۱۶۴		قرمه آب غوره (ابرکوه)
۱۶۵		خورش نعنای جعفری
۱۶۵		ترش تره (گیلان)
۱۶۶		شوید قرمه (گیلان)
۱۶۷		خورش چغاله بادام
۱۶۸		خورش گوجه سبز
۱۶۹		خورش آلو گشنیز (جنوب ایران)
۱۷۰		قلیه ماهی (جنوب ایران)
۱۷۱		سیر قلیه (گیلان)
۱۷۲		خورش کوفته ریزه و اسفناج
۱۷۳		خورش نخود سبز و شوید (ترکیه)
۱۷۴		گوشت و اسفناج (غنا)
۱۷۵		خورش گل کلم
۱۷۶		فصل هشتم: فسنجان
۱۷۶		فسنجان رسمی
۱۷۷		فسنجان گوشت
۱۷۸		فسنجان کوفته ریزه
۱۷۸		فسنجان کدو حلوائی
۱۷۸		فسنجان بادام
۱۷۹		فسنجان پسته
۱۷۹		فسنجان فندق
۱۷۹		فسنجان رشتی
۱۸۰		فسنجان ماهی (گیلان)
۱۸۱		فسنجان ماست

۱۸۱	فسنجان بادنجان
۱۸۱	فسنجان به
۱۸۱	فسنجان هویج
۱۸۲	انار آویج (گیلان)
۱۸۳	مرغ چَرکس
۱۸۴	بریان گوسفند
۱۸۵	چالقمه
۱۸۶	مُطنجن گوشت گوسفند
۱۸۷	مُطنجن بره
۱۸۷	خورش گزر (زردک)
۱۸۸	خورش بورانی
۱۸۹	بره تنوری (قوزی)
۱۹۲	فصل نهم: کاری (خورش هندی)
۱۹۲	روغن جوش کشمیری
۱۹۳	کاری مرغ (۱). (انگلستان)
۱۹۴	کاری مرغ (۲). (مالزی)
۱۹۵	مرغ شاه جهانی (هندوستان)
۱۹۷	شاکوتی (کاری مرغ گوآیی). (هندوستان)
۱۹۸	مرغ در سس قرمز (هندوستان)
۱۹۹	خورش میگو (چین)
۲۰۰	خورش سیب زمینی
۲۰۱	کاری گوشت و سیب زمینی
۲۰۲	کوفته کاری (هندوستان)
۲۰۴	ویندالو (هندوستان)
۲۰۶	ویندالوی مرغ (هندوستان)
۲۰۷	خورش ماهی و سیب زمینی (انگلستان)
۲۰۸	مرغ و بامیه (تیجریه)
۲۰۹	مرغ مُسَلَّم (هندوستان)
۲۱۰	ماهی با سس کاری (انگلیسی - هندی)
۲۱۱	کاری ماهی پاریسی (هندوستان)
۲۱۲	کاری ماهی با شیر نارگیل (هندوستان)

۲۱۴	فصل دهم: مسمای بادنجان، کدو، بامیه
۲۱۴	مسمای بادنجان
۲۱۵	خورش بادنجان و زردآلو (یونان)
۲۱۷	خورش نازخاتون (گیلان)
۲۱۸	قیمه کدو سبز
۲۱۸	مسمای کدو
۲۱۸	خورش کدو حلوائی (۱)
۲۲۰	خورش کدو حلوائی (۲) (گیلان)
۲۲۰	خورش بامیه
۲۲۲	غوره مسمای (گیلان)
۲۲۳	شوید مسمای (گیلان)
۲۲۳	انار دانه مسمای (گیلان)
۲۲۴	آلو مسمای (گیلان)
۲۲۴	آلوچه مسمای (گیلان)
۲۲۵	مسمای افغانی
۲۲۷	مسمای قارچ
۲۲۸	فصل یازدهم: خورش های جورواجور
۲۲۸	خورش مرغ و آلو بخارا
۲۲۹	خورش هویج و لوبیا سبز
۲۲۹	خورش گل کلم
۲۳۰	مطنجن مرغابی (گیلان)
۲۳۲	شیرین قرمه (گیلان)
۲۳۲	باقلا قاتق (گیلان)
۲۳۳	گل در چمن
۲۳۴	خورش کلم و فلفل قرمز (ترکیه)
۲۳۵	تابه بریان (گیلان)
۲۳۶	خورش لوبیا سفید (ترکیه)
۲۳۷	خورش لوبیا سبز (ترکیه)
۲۳۸	خورش تره بار تابستانی (ترکیه)
۲۳۹	خورش تره بار زمستانی (ترکیه)
۲۴۰	خورش درهم جوش (کولی های اسپانیا)

۲۴۱	گوشت و لوبیا (کاشان)
۲۴۲	مرغ ترش و شیرین (چین)
۲۴۳	قرمه آلو - غیسی (آبرکوه)
۲۴۴	خورش انگلیسی
۲۴۵	خورش مرغ و پیاز (چین)
۲۴۶	قابلمه (ترکمن صحرا)
۲۴۷	خورش گوشت و میگو (برمه)
۲۴۸	خورش گوشت و مرغ (افریقای غربی)
۲۵۰	خورش ماهی گیاب (تن) با سیب زمینی
۲۵۰	گوشت و سیب زمینی (نیکوجاگا). (ژاپن)
۲۵۱	خورش روسی
۲۵۳	فصل دوازدهم: انواع خوراک های گیاهی
۲۵۳	خوراک سبزی جات
۲۵۴	خوراک لوبیا چیتی با گندم و سس مخصوص
۲۵۵	خوراک لوبیا چیتی با بلغور
۲۵۶	خوراک سیب زمینی مخصوص
۲۵۶	خوراک قارچ مخصوص
۲۵۸	خوراک قارچ
۲۵۸	خوراک کدو بادمجان
۲۵۹	خوراک کشک و بادمجان
۲۶۱	خوراک کله جوش مخصوص
۲۶۱	خوراک حلیم بادمجان (۱)
۲۶۲	خوراک حلیم بادمجان (۲)
۲۶۴	خوراک تاس کباب
۲۶۵	خوراک یتیم چه
۲۶۶	خوراک لوبیا کشاورزی
۲۶۷	خوراک عدسی
۲۶۷	خوراک نخودک
۲۶۸	خوراک حبوبات
۲۶۹	خوراک لوبیا سویا
۲۷۰	خوراک حلیم گندم

۲۷۱	خوراک میرزا قاسمی
۲۷۲	خوراک حلیم گندم
۲۷۲	خوراک میرزا قاسمی
۲۷۳	کوفته گیاهی
۲۷۴	آب گوشت گیاهی
۲۷۵	کیاب گیاهی
۲۷۶	کیاب بادمجان (۱)
۲۷۷	کیاب بادمجان (۲)
۲۷۸	خوراک نرگسی
۲۷۹	کیاب قارچ صدفی
۲۷۹	کیاب قارچ خنری
۲۸۱	فصل سیزدهم: خوراک گوشت
۲۸۱	خوراک ماهیچه
۲۸۲	دست پیچ با سس پرتقال (انگلستان)
۲۸۴	رتنی در پوسته نان (فرانسه)
۲۸۵	بیف استروگانوف (۱). (روسیه)
۲۸۶	بیف استروگانوف (۲). (فرانسه)
۲۸۷	پای سیب زمینی (شیلی)
۲۸۹	چیلی کن کارنه (مکزیک)
۲۹۰	راگوی گوشت گوسفند (فرانسه)
۲۹۱	راگوی گوشت گوساله (فرانسه)
۲۹۲	ات سوته (ترکیه)
۲۹۳	گولاش (مجارستان)
۲۹۴	گوشت در پوره سیب زمینی
۲۹۵	راگوی بلژیکی
۲۹۶	دو پیازه (هندوستان)
۲۹۷	خوراک سینه گوساله
۲۹۹	بف آلامد (فرانسه)
۳۰۰	دیزی (انگلستان)
۳۰۰	تاج راسته دنده
۳۰۳	ژینگو با لعاب پرتقال

۳۰۴	دست پیچ سه رنگ
۳۰۶	دست پیچ راسته و فریتاتا
۳۰۸	دست پیچ راسته دنده (فرانسه)
۳۱۰	آسوبوکو (ایتالیا)
۳۱۱	اپیگرام (فرانسه)
۳۱۳	گوشت بره با سس مارچوبه (فرانسه)
۳۱۴	خوراک گوشت گوساله (تایلند)
۳۱۶	فضل چهاردهم: خوراک مرغ
۳۱۶	مرغ لای پلو
۳۱۷	ترشه کباب (گیلان)
۳۱۸	نان چرب (شوشتر)
۳۱۹	خوراک مرغ و تره بار
۳۲۰	مرغ در سس بادام (مکزیک)
۳۲۱	سینه مرغ با سیب سرخ کرده (اسپانیا)
۳۲۳	مرغ در سس بادام (سبز). (مکزیک)
۳۲۴	خوراک مرغ و بادنجان (یونان)
۳۲۵	مرغ در سس پیازداغ و گوجه فرنگی
۳۲۶	مرغ با قارچ (چین)
۳۲۷	مرغ با بادام (چین)
۳۲۸	مرغ درسته با سس گلی
۳۲۹	مرغ در سس پیاز و سرکه (فرانسه)
۳۳۱	ران مرغ با پیاز و قارچ (فرانسه)
۳۳۲	مرغ اینکا (سرخ بوستان اکوادور)
۳۳۳	مرغ در سس بادام و میگو (برزیل)
۳۳۵	مرغ در سس پرتقال (آرژانتین)
۳۳۶	مرغ سرخ کرده (ژاپن)
۳۳۷	مرغ در سس سفید (انگلستان)
۳۳۷	مرغ با سیب زمینی استانبولی (هندوستان)
۳۳۸	مرغ با تراشه نارگیل (هندوستان)
۳۳۹	مرغ در شیر نارگیل (هندوستان)
۳۴۰	مرغ زنجبیلی (هندوستان)

۳۴۱	کیفسکی (اوکراین)
۳۴۲	مرغ در پوششت گردو
۳۴۴	مرغ با پوره پیاز (فلاندر، بلژیک)
۳۴۵	خوراک مرغ (گواتمالا)
۳۴۶	خوراک مرغ با لیمو و زیتون (مراکش)
۳۴۷	تودلی مرغ (مازندران)
۳۴۸	بلدرچین در برگ مو
۳۴۹	بلدرچین با نان پنیری
۳۵۰	بلدرچین با کشمش و بادام
۳۵۱	اردک و سیب زمینی (فلاندر، بلژیک)
۳۵۲	فصل پانزدهم: تاس کباب
۳۵۳	تاس کباب
۳۵۴	تاس کباب مخلوط
۳۵۵	ژینگوی ایرانی
۳۵۶	جوجونی (کاشان)
۳۵۶	هلو کباب (کاشان)
۳۵۷	تاس کباب کلم قمری
۳۵۸	تاس کباب ایرلندی
۳۵۹	تاس کباب آزون برون (روسیه)
۳۶۰	اردک و تره بار (هندی - انگلیسی)
۳۶۱	گووچ (ترکیه)
۳۶۲	گووچ سیب زمینی (ترکیه)
۳۶۳	ماهیچه و آلو بخارا (افغانستان)
۳۶۳	تاس کباب سرد (یونان)
۳۶۵	فصل شانزدهم: دال
۳۶۵	دال هندی
۳۶۶	دال عدس (۱). (بوشهر)
۳۶۷	دال عدس (۲). (آبادان و خرمشهر)
۳۶۷	سامبار (هندوستان)
۳۶۸	راسام زیره (هندوستان)
۳۶۹	راسام گشنیز (هندوستان)

۳۷۰	دال ماش و نارگیل (هندوستان)
۳۷۱	دال لیه (هندوستان)
۳۷۲	زاجماه (هندوستان)
۳۷۴	فصل هفدهم: کباب سیخ
۳۷۴	(۱) کباب کوبیده لای نان
۳۷۵	(۲) کباب کوبیده چلو
۳۷۵	کباب دو رو (۱)
۳۷۶	کباب دو رو (۲)
۳۷۶	کباب گره‌ای
۳۷۷	کباب کنجه هندی
۳۷۸	کباب تری یاکی (ژاپن)
۳۷۹	کباب بره (۱)
۳۷۹	کباب بره (۲) . (انگلیسی - هندی)
۳۸۰	کباب بره (۳) . (ترکی و لبنانی)
۳۸۰	کباب بره (۴) . (یونانی)
۳۸۱	کباب بره (۵) . (فرانسوی)
۳۸۲	کباب بره به شیوه پروانس (فرانسه)
۳۸۳	شیش لیک
۳۸۴	کباب دنبان زمینی
۳۸۴	جوجه کباب ساده
۳۸۴	جوجه کباب خوابانده
۳۸۵	جوجه کباب استانبولی
۳۸۶	جوجه کباب کره مال (سوریه و لبنان)
۳۸۷	مرغ باریکیو
۳۸۸	یاکی توری (ژاپن)
۳۸۹	جوجه کباب دو آتشه
۳۹۰	کباب آزون برون (استرژن)
۳۹۰	کباب راشگو
۳۹۱	کارسکی
۳۹۱	کباب بلدرچین
۳۹۲	فصل هجدهم: کباب استیک و خانواده

۳۹۲	کباب حسینی
۳۹۳	کباب حسینی هندی
۳۹۴	کباب قشقایی
۳۹۵	لوله کباب
۳۹۵	کباب تابه‌ای قلوه و جوجه (اسپانیا)
۳۹۷	کباب انگشتی کشمیری
۳۹۸	گوشت بره با پوشش پنیر (فرانسه)
۳۹۹	استیک و بیفتک
۴۰۰	آتش دادن استیک
۴۰۱	استیک لُرِتا
۴۰۲	استیک مغز بخت
۴۰۲	بیفتک پروانس (جنوب فرانسه)
۴۰۳	بیفتک آلزاس (شرق فرانسه)
۴۰۴	بیفتک روی شبکه (گریل)
۴۰۴	آنتروکت روی شبکه
۴۰۴	آنتروکت تابه‌ای
۴۰۵	استیک با سس مکزیکی
۴۰۶	استکی تری یاکی (ژاپن)
۴۰۶	استیک تاتار
۴۰۷	تورندو با سس قارچ (فرانسه)
۴۰۸	استیک ترش و شیرین (اسپانیا)
۴۱۰	تورندو با سس ترخون و گشنیز (فرانسه)
۴۱۱	شاتوبریان کبابی
۴۱۱	شاتوبریان تابه‌ای
۴۱۲	شنیتسل، اسکالوپ
۴۱۲	اسکالوپ با زنجبیل و لیمو
۴۱۳	شنیتسل وینی
۴۱۳	اسکالوپ با خامه و ترخون
۴۱۴	اسکالوپ با قارچ و خامه
۴۱۵	گوشت بره با جعفری و لیمو (فرانسه)
۴۱۶	کتلت دسته‌دار

۴۱۶	رُسبیف
۴۱۷	رُیگوی فرانسوی
۴۱۷	رُیگوی بُریده
۴۱۹	رُیگوی بره
۴۲۰	دندۀ بره (فرانسه)
۴۲۱	برۀ تنوری با سیب زمینی (فرانسه)
۴۲۲	شأنۀ بریان ساده
۴۲۲	مرغ تَندوری (هندوستان)
۴۲۴	مرغ تنوری
۴۲۶	مایۀ توی شکم مرغ تنوری
۴۲۶	مرغ بریان هندی (۱)
۴۲۷	مرغ بریان هندی (۲)
۴۲۸	اردک بریان با فلفل سیاه (هندوستان)
۴۳۰	فصل نوزدهم: انواع کباب‌های حیوانی و دریایی
۴۳۰	کباب ماهی اوزون برون
۴۳۱	کباب ماهی صبور
۴۳۲	کباب ماهی بیاح
۴۳۳	کباب میش ماهی
۴۳۴	کباب ماهی سنگسر
۴۳۴	کباب ماهی هامور
۴۳۵	کباب سایر ماهی ها
۴۳۵	کباب میگو
۴۳۷	فصل بیستم: انواع خوراک ماهی و میگو بخارپز
۴۳۸	طرز تهیه ی ادویه مخصوص ماهی
۴۳۸	طریقه ی آماده کردن ماهی برای طبخ (۱)
۴۳۹	طریقه ی آماده کردن ماهی برای طبخ (۲)
۴۴۰	خوراک ماهی سرخو
۴۴۱	طریقه ی تزئین ماهی بخارپز شده
۴۴۱	خوراک ماهی حلوائ سیاه
۴۴۲	خوراک ماهی شوریده (هندیجانی یا چابهار)
۴۴۳	خوراک ماهی حلوائ سفید (زبیده)

۴۴۳	خوراک ماهی راژگو
۴۴۴	خوراک ماهی زبان
۴۴۵	خوراک ماهی کفشک
۴۴۵	خوراک ماهی بیاح
۴۴۶	خوراک ماهی سنگسر
۴۴۷	خوراک ماهی سکند (سه کله)
۴۴۸	خوراک ماهی حلوای بندری
۴۴۹	خوراک ماهی هامور
۴۴۹	خوراک ماهی تن
۴۵۰	خوراک میش ماهی
۴۵۱	خوراک ماهی عروس
۴۵۱	خوراک ماهی حصون
۴۵۲	خوراک ماهی قزل آلا
۴۵۳	خوراک ماهی کیلکا
۴۵۳	خوراک ماهی شیر
۴۵۴	خوراک ماهی شیر نیزه ای
۴۵۵	خوراک اردک ماهی
۴۵۵	خوراک ماهی شکم پر
۴۵۶	انواع خوراک میگو
۴۵۷	خوراک میگوی دریایی
۴۵۹	فصل بیست و یکم: ماهی سرخ کرده
۴۵۹	ماهی سرخ کرده ساده
۴۶۰	ماهی شور سرخ کرده (بوشهر)
۴۶۰	ماهی دودی سرخ کرده (گیلان)
۴۶۱	فیله کفشک سرخ کرده
۴۶۲	کیلکای سرخ کرده
۴۶۲	ماهی سفید با آب نارنج و گلپر (گیلان)
۴۶۳	ماهی و سیب زمینی روغن جوش
۴۶۴	قزل آلا به شیوه آسیابان
۴۶۵	ماهی به شیوه موبلاه
۴۶۶	شنیتسل ماهی

۴۶۷	 سالونه ماهی
۴۶۸	 گولاش ماهی (مجارستان)
۴۶۹	 ماهی پارسی (هندوستان)
۴۷۰	 ماهی سیره داغ (گیلان)
۴۷۱	 ماهی شور آب پز (بوشهر)
۴۷۲	 فیله کفشک با مایونز (فرانسه)
۴۷۲	 ماهی دودی بخارپز (گیلان)
۴۷۲	 قلیه ماهی بی آب
۴۷۳	 قزل آلا با بادام
۴۷۴	 ماهی سفید شکم پر (گیلان)
۴۷۵	 شوریده شکم گرفته (جنوب)
۴۷۶	 حلوای سفید شکم گرفته (جنوب)
۴۷۷	 غباد یا شیر شکم گرفته تنوری (جنوب)
۴۷۸	 قزل آلا شکم گرفته تنوری
۴۷۸	 ماهی تنوری (هندوستان)
۴۸۰	 صبور تنوری (خوزستان)
۴۸۱	 فیله ماهی تنوری، خوابانده
۴۸۲	 کفشک درسته
۴۸۳	 ماهی تن
۴۸۴	 پای ماهی (انگلستان)
۴۸۵	 ماهی در سرکه (فرانسه)
۴۸۵	 ماهی در نمک
۴۸۷	 فصل بیست و دوم: انواع آبگوشت‌های ایرانی
۴۸۸	 آبگوشت ساده
۴۸۹	 آبگوشت برنج
۴۹۰	 آبگوشت بزباش
۴۹۱	 بزقرمه (کرمان)
۴۹۱	 آبگوشت به (۱)
۴۹۲	 آبگوشت به (۲)، (کاشان)
۴۹۳	 آبگوشت چهار مغز
۴۹۴	 آبگوشت رسمی

۴۹۵		آبگوشت کشک و بادنجان (کرمان)
۴۹۶		آبگوشت سیر
۴۹۷		آبگوشت کشک
۴۹۸		آبگوشت کلم قمری
۴۹۹		آبگوشت گندم
۴۹۹		آبگوشت لپه
۵۰۰		آبگوشت میوه (آبگوشت باغی)
۵۰۱		آبگوشت نعنا و جعفری
۵۰۱		آبگوشت گشنیز
۵۰۲		بریان اصفهانی
۵۰۴		قیمه آب دار
۵۰۵		فصل بیست و سوم: آبگوشت خارجی
۵۰۵		اسکودلای کارن دلا (اسیانیا)
۵۰۶		پوتوفو (آبگوشت فرانسوی)
۵۰۷		آبگوشت کره‌ای
۵۰۸		آبگوشت سیرابی (سرخ پوستان جنوبی)
۵۰۸		بویی یابس (فرانسه)
۵۱۰		آبگوشت انگلیسی
۵۱۱		آبگوشت پارسی
۵۱۲		آبگوشت ذرت (آپاچی‌های جنوبی)
۵۱۳		آبگوشت نخود (سرخ پوستان جنوبی)
۵۱۵		فصل بیست و چهارم: اشکنه، کاله جوش
۵۱۵		اشکنه شنبلیله یا رسمی
۵۱۶		اشکنه به
۵۱۷		اشکنه سرکه شیره
۵۱۷		اشکنه ماست
۵۱۸		اشکنه آلبالو
۵۱۸		اشکنه رب انار
۵۱۹		اشکنه کاله جوش
۵۱۹		اشکنه آبجیز (خراسان)
۵۲۰		اشکنه ماش (خراسان)

۵۲۱	اشکنه سیب زمینی (خراسان)
۵۲۱	کاله جوش
۵۲۲	اشکنه تخم خربزه (خراسان)
۵۲۳	اشکنه گشنیز و شنبلیله (بوشهر)
۵۲۴	اشکنه پیاز
۵۲۵	فصل بیست و پنجم: کوفته ایرانی
۵۲۵	کوفته برنجی
۵۲۷	کوفته تبریزی
۵۲۸	قیمه ریزه (اصفهان)
۵۲۸	کوفته شوید باقالا
۵۲۹	کوفته کاشی
۵۳۰	کوفته مغلی
۵۳۰	کوفته نخودچی (۱)
۵۳۱	کوفته نخودچی (۲)
۵۳۲	کوفته سرگنجه‌سکی
۵۳۴	فصل بیستم و ششم: کوفته خارجی
۵۳۴	کروکت تخم مرغ (فرانسه)
۵۳۵	کروکت ماهی
۵۳۶	سرگنجه‌سکی هندی
۵۳۷	کوفته قالبی (میتلوف)
۵۳۸	کوفته قالبی با تره‌بار
۵۳۹	کوفته قالبی با سوسیس و تخم مرغ
۵۴۰	کوفته قالبی جگر
۵۴۱	کوفته قالبی با اسفناج
۵۴۲	کوفته قالبی ژاپنی
۵۴۳	کوفته ماهی
۵۴۴	کوفته قالبی میگو
۵۴۶	فصل بیستم و هفتم: دلمه
۵۴۶	مایه دلمه برگ مو (۱). (تهران)
۵۴۷	مایه دلمه برگ مو (۲). (تبریز)
۵۴۸	مایه دلمه برگ مو (۳). (ارمنستان)

۵۴۹	 مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۴). (رشت)
۵۴۹	 مایهٔ دلمهٔ برگ مو (۵). (ترکیه)
۵۵۰	 ۲. پر کردن دلمهٔ تره بار و میوه
۵۵۲	 ۳. پختن دلمهٔ تره بار
۵۵۳	 مایهٔ دلمهٔ کلم (ایران)
۵۵۴	 مایهٔ دلمهٔ تره بار
۵۵۵	 دلمهٔ برگ لادن
۵۵۵	 دلمهٔ گوجه فرنگی سرد (ایتالیا)
۵۵۶	 بادنجان شکم پاره (۱). (ترکیه)
۵۵۸	 بادنجان شکم پاره (۳). (ایتالیا)
۵۵۹	 ۴. گپیا
۵۵۹	 دلمهٔ دست هم
۵۶۲	 فصل بیست و هشتم: شامی
۵۶۲	 شامی
۵۶۴	 شامی کباب
۵۶۵	 شامی کباب بروجردی
۵۶۶	 ترشه شامی (گیلان)
۵۶۷	 شامی ماهی
۵۶۷	 چیلی کباب (افغانستان و پاکستان)
۵۶۹	 فصل بیست و نهم: کتلت، کبه
۵۶۹	 کتلت ماهی
۵۷۰	 کبه آب دار (لبنان، فلسطین، سوریه)
۵۷۱	 کبهٔ خام (لبنان، فلسطین، سوریه)
۵۷۳	 کبهٔ روغن جوش (لبنان، فلسطین، سوریه)
۵۷۴	 کتلت سیب زمینی و مرغ
۵۷۶	 فصل سییم: روغن جوش
۵۷۶	 سنپوسه (هندوستان)
۵۷۹	 سنپوسهٔ هلالی یا قطابی
۵۷۹	 سنپوسهٔ مرغ باز یافته
۵۸۱	 ۴. تورتیا سمبوتی (مکزیک)
۵۸۲	 روغن جوشی

۵۸۴	بالشتک چینی (چین)
۵۸۶	پاکورا (هندوستان)
۵۸۷	پاکورای برزلی
۵۸۸	فلافل (عراق و عربستان)
۵۸۹	پانوچو (مکزیک)
۵۹۰	فوندو بورگینیون (فرانسه)
۵۹۱	کیلکا در مایه پاکورا
۵۹۱	کیلکای روغن جوش (۱)
۵۹۲	کیلکای روغن جوش (۲)
۵۹۴	فصل سی و یکم: انواع سمبوسه‌های طبیعی
۵۹۴	سمبوسه‌های فلفل دلمه
۵۹۵	سمبوسه‌ی قارچ
۵۹۶	سمبوسه‌ی سبزی جات
۵۹۸	فصل سی و دوم: کوکو
۵۹۸	کوکو سبزی (۱)، (تهران)
۵۹۹	کوکوی تره (۲)، (تبریز)
۶۰۰	کوکو سبزی (۳)
۶۰۱	چخترمه بادکوبه‌ای (گیلان)
۶۰۲	کوکوی پیاز
۶۰۲	کوکوی کمای
۶۰۳	کوکوی بادنجان کبابی
۶۰۳	کوکوی بادنجان ورقه
۶۰۵	کوکوی سیب زمینی
۶۰۶	کوکوی گوشت
۶۰۷	کوکوی میگو
۶۰۸	فصل سی و سوم: خاگینه (املت)
۶۰۸	خاگینه سیب زمینی و کدو سبز
۶۰۹	خاگینه پنیر و چنتی
۶۰۹	خاگینه گوجه فرنگی (۱)، (مخلوط)
۶۱۰	خاگینه گوجه فرنگی (۲)، (لایه دار)
۶۱۱	خاگینه آوکادو

۶۱۱		خاگینه شیرین (۱)
۶۱۲		خاگینه شیرین (۲)
۶۱۲		خاگینه فلفل (الجزایر و تونس)
۶۱۳		خاگینه پیاز و پنیر
۶۱۴		سالاد خاگینه سرد
۶۱۴		خاگینه هندی
۶۱۵		خاگینه ماهی دودی (سرخ بوستان جنوبی)
۶۱۶		خاگینه سیب زمینی (پارسیان هند)
۶۱۷		نرگسی
۶۱۷		خاگینه اسفناج و پنیر
۶۱۸		خاگینه میگو (امریکای مرکزی)
۶۱۹		شیش انداز
۶۲۰		سیرابیچ (گیلان)
۶۲۰		خاگینه ژاپنی
۶۲۱		نیمروی ساده
۶۲۱		نیمروی سبز
۶۲۲		نیمروی آبی
۶۲۲		نیمروی زده
۶۲۳		نیمروی هم زده
۶۲۳		نیمرو با خرما
۶۲۳		مرغانه ماست
۶۲۴		فصل سی و چهارم: پوره سیب زمینی
۶۲۴		پوره سیب زمینی (انگلیسی)
۶۲۴		پوره سیب زمینی با زرده تخم مرغ
۶۲۵		پوره سیب زمینی با گردو
۶۲۵		پوره سیب زمینی با پنیر
۶۲۶		پوره سیب زمینی زعفرانی (اسپانیا)
۶۲۷		فصل سی و پنجم: پاستا
۶۲۷		خمیر پاستا
۶۲۸		بختن پاستا
۶۲۸		پاستا به شیوه ایتالیایی

۶۲۸	ماکارونی به شیوه ایرانی
۶۲۹	راویولی
۶۳۱	کانلونی
۶۳۲	لازانیا
۶۳۳	آشک
۶۳۵	لُخشک (افغانستان)
۶۳۶	منتو
۶۳۸	بورک (آشپزی صفوی)
۶۴۰	فصل سی و ششم: خورش پاستا
۶۴۰	خورش گوجه فرنگی
۶۴۱	خورش گوجه فرنگی و سیر
۶۴۱	خورش قهوه‌ای
۶۴۲	خورش گوشت و رب گوجه فرنگی
۶۴۳	خورش گوشت و قارچ
۶۴۴	خورش سیر و روغن
۶۴۴	خورش میگو
۶۴۵	خورش بولونزه
۶۴۶	خورش کرفس و هویج
۶۴۷	خورش بادنجان
۶۴۷	خورش سرگنجه‌سکی
۶۴۸	خورش آلفردو
۶۴۹	خورش ماهی تن با گوجه فرنگی
۶۵۰	فصل سی و هفتم: پیتزا
۶۵۰	خمیر پیتزا
۶۵۱	پختن پیتزا
۶۵۱	نس پیتزا (ایتالیا)
۶۵۲	سس گوجه فرنگی برای پیتزا
۶۵۲	روغن فلفل قرمز برای پیتزا
۶۵۳	بار پیتزا
۶۵۳	پیتزای مصری
۶۵۴	پیتزا سیچیلیانا (پیتزای سیسیلی)

۶۵۵	پیتزا ناپولتانا (پیتزای ناپل)
۶۵۶	پیتزای دلمه‌ای
۶۵۷	پیتزای گوشت و فلفل
۶۵۷	پیتزای میگو
۶۵۸	پیتزای بادنجان
۶۵۹	فصل سی و هشتم: سوفله
۶۵۹	سوفلهٔ پیاز و پنیر
۶۶۱	فصل سی و نهم: گراتن
۶۶۱	تخم مرغ گراتینه (انگلستان)
۶۶۲	ماهی گراتینه
۶۶۴	فصل چهلیم: کالباس، سوسیس، پاته
۶۶۴	سوسیس آب پر
۶۶۴	سوسیس کبابی
۶۶۵	سوسیس و عدسی (آلمان)
۶۶۵	پاتهٔ جگر مرغ (۲). (روش ساده)
۶۶۶	پاتهٔ ساردین
۶۶۸	فصل چهلیم و یکم: دل، جگر، قلوه، زبان، مغز
۶۶۸	دل
۶۶۸	دوپیازهٔ دل
۶۶۹	دل و قلوهٔ کشمیری
۶۷۰	خوراک دل با سیب و لیمو (انگلستان)
۶۷۱	دل گرفته (انگلستان)
۶۷۳	جغور بَغور (حسرت الملوک)
۶۷۴	کاریِ جگر
۶۷۵	جگر سرخ کرده (آلبانی)
۶۷۵	استیک جگر
۶۷۷	کباب قلوه
۶۷۸	قلوهٔ سرخ کردهٔ ساده
۶۷۸	قلوه روی تخم مرغ
۶۷۹	قلوهٔ گوسفند با سس گوجه‌فرنگی
۶۸۰	دست پیچ با قلوه

۶۸۲	قلوه با سس تند
۶۸۳	قلوه گوساله روی نان برشته
۶۸۴	شنیتسل قلوه
۶۸۴	مغز بریان (ترکیه)
۶۸۵	مایه مغز (مصر)
۶۸۷	فصل چهل و دوم: آش ها
۶۸۷	آش ساده
۶۸۹	آش ماست (ایران)
۶۹۰	آش سماق
۶۹۰	آش آلو
۶۹۱	آش زیره
۶۹۲	دندونی
۶۹۲	آش ماش ساده
۶۹۴	آش عروس (ترکیه)
۶۹۵	بهتی (فارس و خوزستان)
۶۹۶	آش گوجه سبز (خالو آبه) (گیلان)
۶۹۷	آش جو (۱)
۶۹۸	آش جو (۲) (ایرکوه)
۶۹۹	آش ترخینه (۱)
۷۰۰	آش ترخینه (۲) (بروجرد)
۷۰۰	آش أماج ساده
۷۰۱	آش أماج مایه دار
۷۰۲	آش رشته (۱) (ایران)
۷۰۳	آش رشته (۲) (آذربایجان)
۷۰۴	آش رشته (۳) (آذربایجان)
۷۰۵	آش ماست با (بروجرد)
۷۰۶	آش دوغ (آذربایجان)
۷۰۷	آش یخ (آذربایجان)
۷۰۸	آش بلغور به شیر (خراسان)
۷۰۸	شله ماهی شور (دشتی و دشتستان فارس)
۷۱۰	شولی (یزد)

۷۱۱	آش شله قلمکار
۷۱۳	آش گُمای (نیشابوری)
۷۱۳	آش گندم (۱) (شمال ایران)
۷۱۴	آش گندم (۲)
۷۱۵	آش گندم (۳) (هندوستان)
۷۱۶	غلغل (شوشتر)
۷۱۷	قلیه به و انار (شوشتر)
۷۱۸	پرتقلی (پاره پوره) (ارومیه)
۷۱۹	آش قَلوت
۷۲۰	آش ترخون (مشهد)
۷۲۱	آش قَتَبید (قم)
۷۲۳	فصل چهل و سوم: شوربا
۷۲۳	شوربا
۷۲۴	شوربای جوجه (۱)
۷۲۵	شوربای جوجه (۲)
۷۲۵	خسو (خراسان)
۷۲۶	شوربای سیرابی (ترکیه)
۷۲۷	سیراب شیردان آش واره
۷۲۸	شوربای زیره
۷۳۰	فصل چهل و چهارم: پتاژ کرم
۷۳۰	پتاژ کرم اسفناج
۷۳۰	پتاژ کرم باقلا
۷۳۱	پتاژ کرم پیاز
۷۳۲	پتاژ کرم فرنگی
۷۳۳	پتاژ کرم کدو حلوایی
۷۳۴	پتاژ کرم کرفس
۷۳۵	پتاژ کرم کشک زرد (خراسان)
۷۳۵	پتاژ کرم گل کلم
۷۳۶	پتاژ کرم لوبیا سفید
۷۳۷	پتاژ کرم نخود سبز
۷۳۸	پتاژ کرم بادام (یزد)

۷۳۸	پتاژ کرم هویج
۷۴۰	پتاژ کرم تره بار
۷۴۰	فرنی
۷۴۱	پتاژ کرم سیب زمینی و عدس قرمز
۷۴۲	پتاژ کرم آرتیشو (فرانسه)
۷۴۴	فصل چهل و چهارم: هلیم
۷۴۴	هلیم
۷۴۵	هلیم بادنجان
۷۴۶	هلیم بلغور به شیر (خراسان)
۷۴۸	فصل چهل و ششم: برش، اسچی
۷۴۸	برش (۱). (روسیه)
۷۴۹	برش (۲). (اوکراین)
۷۵۱	برش (۳). (آذربایجان)
۷۵۲	اسچی یا سوپ کلم (روسیه)
۷۵۳	برش تابستانی (روسیه)
۷۵۵	فصل چهل و هفتم: سوپ
۷۵۵	نخودآب (۱). (تهران)
۷۵۵	نخودآب (او نخود) (۲). (بوشهر)
۷۵۶	نخودآب (۳). (انگلیسی - هندی)
۷۵۷	جوش واره (قفقازیه)
۷۵۹	مولیگاتونی (انگلیسی - هندی)
۷۶۰	سوپ مرغ و نارگیل (انگلیسی - برمه‌ای)
۷۶۱	سوپ خیار (انگلیسی - هندی)
۷۶۲	سوپ پیاز (گراتینه). (فرانسه)
۷۶۴	سوپ جعفری
۷۶۴	سوپ سیب زمینی (۱). (فرانسه)
۷۶۵	سوپ سیب زمینی (۲). (ایرلند)
۷۶۶	سوپ سیر (اسپانیا، کاستیل)
۷۶۷	سوپ قارچ (مایه‌دار)
۷۶۸	سوپ گل کلم
۷۶۹	سوپ گوجه فرنگی

۷۷۰	 سوپ لوبیا سبز
۷۷۱	 مینسترونه (ایتالیا)
۷۷۲	 سوپ هویج
۷۷۳	 سوپ ماهی (۱). (ترکیه)
۷۷۴	 سوپ ماهی (۲). (ترکیه)
۷۷۵	 سوپ ماهی (۳). (شیلی)
۷۷۶	 سوپ ماهی (۴). (چین)
۷۷۷	 سوپ ماهی و میگو (۱). (اسپانیا)
۷۷۸	 سوپ ماهی و میگو (۲). (یونان)
۷۷۹	 سوپ میگو (پرو)
۷۸۱	 سوپ مرغ با لیمو (مصر)
۷۸۱	 سوپ باقلا (مصر)
۷۸۲	 سوپ سیر (اسپانیا)
۷۸۳	 سوپ هویج و ماست
۷۸۴	 سوپ اسفناج
۷۸۵	 راسولنیک (روسیه)
۷۸۶	 اوخا (روسیه)
۷۸۷	 سولیانکا (روسیه)
۷۸۸	 سوپ زمستانی (سرخ پوستان شمالی)
۷۸۹	 چخرتمه گوشت گوسفند (روسیه)
۷۹۰	 کنسومه مارچوبه (فرانسه)
۷۹۱	 کنسومه روسی (زرد)
۷۹۲	 سوپ سیب زمینی و سیر
۷۹۳	 سوپ پارماتیه
۷۹۵	 فصل چهل و هشتم: حریره سیب زمینی
۷۹۵	 حریره سیب زمینی
۷۹۶	 حریره سیب زمینی با سیر
۷۹۷	 حریره سیب زمینی و کدو سبز
۷۹۸	 فصل چهل و نهم: انواع سالادها
۷۹۹	 سالاد ایرانی
۷۹۹	 سالاد شیرازی

۸۰۰		سالاد آن دیو (فرانسه)
۸۰۱		تتوله (لبنان، سوریه، فلسطین)
۸۰۱		سالاد پرچم (ایتالیا)
۸۰۲		سالاد پنیر نخل
۸۰۲		سالاد جوانه (چین)
۸۰۳		سالاد سیب (۱) (دانمارک)
۸۰۴		سالاد سیب (۲) (دانمارک)
۸۰۴		سالاد سیب زمینی ترشی
۸۰۵		سالاد شلغم (ترکیه)
۸۰۵		سالاد قارچ (۱)
۸۰۶		سالاد قارچ (۲)
۸۰۷		کول سلو یا سالاد کلم (۱) (سوئد)
۸۰۷		کول سلو با پنیر (۲)
۸۰۸		کول سلو دولوکس (سالاد کلم مریضه) (۳)
۸۰۸		سالاد گشنیز (چین)
۸۰۹		سالاد گوجه فرنگی (۱) (فرانسه)
۸۰۹		سالاد گوجه فرنگی (۲) (هندوستان)
۸۱۰		سالاد آلیویه (ایران)
۸۱۱		سالاد آلزانس (فرانسه)
۸۱۲		سالاد آوکادو (پرو)
۸۱۲		سالاد آوکادو و میگو (اکوادور)
۸۱۴		سالاد اسفناج گرم (ونزوئلا)
۸۱۴		سالاد بادنجان (ترکیه)
۸۱۵		سالاد بادنجان و فلفل قرمز (اسپانیا)
۸۱۶		سالاد باقلای سبز (اکوادور)
۸۱۷		سالاد باقلای سبز (مصر)
۸۱۷		سالاد تره بار پخته
۸۱۸		سالاد تره بار کبابی (اسپانیا)
۸۱۹		سالاد درهم (۱) (ایتالیا)
۸۲۰		سالاد درهم (۲) (اکوادور)
۸۲۱		سالاد روس

۸۲۱		سالاد روستایی (یونان)
۸۲۲		سالاد ژامبون (فرانسه)
۸۲۳		سالاد سرگنچسکی (ویتنام)
۸۲۴		سالاد سیب زمینی (پرو)
۸۲۵		سالاد سیب زمینی (۱)
۸۲۶		سالاد سیب زمینی (۲). (یونان)
۸۲۷		سالاد سیب زمینی (۳). (پرو)
۸۲۷		سالاد سیب زمینی (۴). (ایتالیا)
۸۲۸		سالاد سیب زمینی حرم (آلمان)
۸۲۹		سالاد قیصر (آمریکای شمالی)
۸۳۰		سالاد گل کلم (۱). (شیلی)
۸۳۰		سالاد گل کلم (۲) (ترکیه)
۸۳۱		سالاد گل کلم (۳) (مکزیک)
۸۳۱		سالاد گل کلم (۴)
۸۳۲		سالاد گل کلم (۵) (اندونزی)
۸۳۳		سالاد لوبیا سبز (فرانسه)
۸۳۳		سالاد لوبیا سفید (۱) (آلمان)
۸۳۴		سالاد لوبیا سفید (۲) (ترکیه)
۸۳۵		سالاد لوبیا سفید (۳) (ترکیه)
۸۳۶		سالاد مارچوبه (۱)
۸۳۶		سالاد مارچوبه (۲)
۸۳۷		سالاد مارچوبه (۳) (چین)
۸۳۸		سالاد ماهی تن (۱)
۸۳۹		سالاد ماهی تن (۲) (انگلستان)
۸۳۹		سالاد میگو
۸۴۰		سالاد مرغ (۱) (فرانسه)
۸۴۱		سالاد مرغ (۲) (فرانسه)
۸۴۱		سالاد مرغ (۳) (فرانسه)
۸۴۲		سالاد مرغ (۴) (چکسلواکی)
۸۴۳		سالاد نیس (نیسواژ). (فرانسه)
۸۴۴		سالاد هویج (هندوستان)

۱۴۴		سالاد لوبیا و شوید (سرخ پوستان شمالی)
۱۴۵		چتنی پیاز و گشنیز
۱۴۵		چتنی خیار (هندوستان)
۱۴۶		خیار شور و شیرین (ژاپن)
۱۴۷		چتنی نارگیل
۱۴۷		چتنی لیمو
۱۴۷		دالار
۱۴۸		چتنی انبه
۱۴۹		بورانی اسفناج (۱)
۱۵۰		بورانی اسفناج (۲) (هندوستان)
۱۵۱		بورانی بادنجان
۱۵۱		بورانی پیاز (هندوستان)
۱۵۲		سیر و ماست (بورانی سیر)
۱۵۲		ماست و خیار (۱) (ایران)
۱۵۳		ماست و خیار (۲) (هندوستان)
۱۵۳		ماست و موسیر
۱۵۴		بورانی فلفل سبز (ترکیه)
۱۵۴		بورانی کبابی (آلیرانیا، اسپانیا)
۱۵۵		بورانی کدو سبز (۱)
۱۵۶		بورانی کدو سبز (۲) (هندوستان)
۱۵۶		بورانی کرفس
۱۵۷		بورانی باقلا (شوستر)
۱۵۸		بورانی کلم پیچ (هندوستان)
۱۵۹		فصل پنجاهم: انواع سس ها
۱۵۹		سس ارده (۱)
۱۶۰		سس ارده (۲)
۱۶۱		سس ارده (مخصوص سالاد)
۱۶۱		سس ارده با جوانه ی نخود
۱۶۲		سس مایونز سفید گیاهی
۱۶۳		سس صورتی گیاهی
۱۶۴		سس هزار جزیره گیاهی

۸۶۴	سس جوانه‌ی گندم (۱)
۸۶۵	سس جوانه‌ی گندم (۲)
۸۶۶	سس کچاپ گیاهی
۸۶۶	سس لیمو ترش
۸۶۷	سس گوجه فرنگی
۸۶۸	سس گوجه سبز
۸۶۸	سس قارچ
۸۶۹	سس کلم برگ سفید
۸۶۹	سس فرانسوی
۸۷۰	سس پرتقال، برای سالاد میوه (فرانسه)
۸۷۰	سس خیار
۸۷۱	سس پنیر و خامه، برای سالاد میوه
۸۷۱	سس ماست
۸۷۲	سس ارده
۸۷۲	کره سفید
۸۷۳	کره سبز
۸۷۳	کره گلی
۸۷۳	کره زرد
۸۷۳	کره متردوتل
۸۷۴	کره و کنجد (چین)
۸۷۵	سس پخته
۸۷۵	سس باربیکیو (۱) (امریکای شمالی)
۸۷۶	سس باربیکیو (۲) (اسپانیا)
۸۷۷	سس باربیکیو (۳) (کانادا)
۸۷۸	سس پاپریکا (مجارستان)
۸۷۸	سس پنیر (۱) (فرانسه)
۸۷۹	سس پنیر یا سس مورنه (۲) (فرانسه)
۸۷۹	سس پیاز (فرانسه)
۸۸۰	سس تخم مرغ و لیمو (یونان)
۸۸۱	سس ترش و شیرین (چین)
۸۸۱	سس خردل (۱)

۸۸۲	سس خردل (۲)
۸۸۲	سس خردل (۳)
۸۸۳	سس خردل (۴)
۸۸۳	سس سرکه و نعنا (انگلستان)
۸۸۴	سس سفید (فرانسه)
۸۸۵	سس زنجبیل (چین)
۸۸۵	سس سویا و زنجبیل (چین)
۸۸۶	سس سیر (یونان)
۸۸۷	سس سوفله
۸۸۷	سس شور و شیرین (چین)
۸۸۸	سس فلفل قرمز (۱) (شیلی)
۸۸۹	سس فلفل قرمز (۲) (کلمبیا)
۸۸۹	سس فلفل قرمز (۳) (مکزیک)
۸۹۰	سس فلفل قرمز (۴) (مکزیک)
۸۹۱	سس فلفل قرمز و بادام
۸۹۱	سس فلفل قرمز تازه
۸۹۲	سس قارچ (۱)
۸۹۳	سس قارچ (۲)
۸۹۴	سس قهوه ای (فرانسه)
۸۹۵	سس طلایی (جنوب امریکای شمالی)
۸۹۵	سس کاری (فرانسه)
۸۹۶	سس کنگد (چین)
۸۹۶	سس گوجه فرنگی (۱) (فرانسه)
۸۹۷	سس گوجه فرنگی (۲) (یونان)
۸۹۸	سس گوجه فرنگی (۳) (امریکای شمالی)
۸۹۹	سس لویی (فرانسه)
۸۹۹	سس لیونز (فرانسه)
۹۰۰	سس ماهی دودی
۹۰۰	سس میگو (ایتالیا)
۹۰۱	سس نان (انگلستان)
۹۰۲	سس تری یاک

۹۰۲	سس سیزی (سرخ پوستان جنوب امریکا)
۹۰۳	سس سیب
۹۰۳	مایونز ساده
۹۰۴	مایونز تاتار
۹۰۵	مایونز هزار جزیره (امریکای شمالی)
۹۰۶	مایونز آندلس (اسپانیا)
۹۰۶	مایونز هندی (فرانسه)
۹۰۷	مایونز صورتی
۹۰۹	فصل پنجاه و یکم: ترشی و شور
۹۰۹	ترشی انبه تازه
۹۱۰	ترشی انبه خشک
۹۱۰	ترشی گرد انبه
۹۱۱	ترشی تخم مرغ (هندوستان)
۹۱۲	ترشی لیمو (هندوستان)
۹۱۳	ترشی لیموی شهسواری با شکر
۹۱۴	ترشی مخلوط
۹۱۵	ترشی پوست لیمو
۹۱۵	ترشی بادنجان (۱). (تهران)
۹۱۶	ترشی بادنجان (۲). (رشت)
۹۱۶	ترشی بادنجان (۳). (بوشهر)
۹۱۷	ترشی بادنجان (۴). (لیته سیزی دار)
۹۱۷	ترشی بادنجان (۵). (لیته ساده)
۹۱۸	ترشی میوه
۹۱۹	ترشی موسیر
۹۱۹	خیار ترشی
۹۲۰	ترشی خیار چنبر
۹۲۰	ترشی سیب زمینی ترشی
۹۲۰	ترشی کلم
۹۲۱	ترشی گل کلم
۹۲۱	ترشی فلفل سبز
۹۲۱	ترشی هویج

۹۲۲		ترشی زال زالك
۹۲۲		ترشی آلبالو
۹۲۲		ترشی چغندر
۹۲۳		پیاز ترشی
۹۲۳		ترشی بنه
۹۲۴		ترشی انگور
۹۲۴		ترشی کرفس
۹۲۵		ترشی کرفس کوهی
۹۲۵		غوره غوره (ترشی غوره)
۹۲۵		هفته بیجار
۹۲۶		ترشی ناز خاتون
۹۲۷		انواع شور
۹۲۷		خیارشور
۹۲۸		برگ مو شور
۹۲۹		فصل پنجاه و دوم: پیش غذا
۹۲۹		گردوی روغن جوش (چین)
۹۳۰		اسفناج و کنجد (ژاپن)
۹۳۰		پستوی ریحان (ایتالیا)
۹۳۱		بادنجان و زیتون (ایتالیا)
۹۳۲		پنیر حبشی (اتیوپی)
۹۳۳		پنیر و کرفس کوهی
۹۳۴		پستوی لوبیا
۹۳۴		خمیر باقلا (خوزستان)
۹۳۵		تاپناده (ایتالیا)
۹۳۶		زیتون پرورده (۱). (ایران)
۹۳۶		زیتون پرورده (۲). (اسپانیا)
۹۳۷		زیتون پرورده (۳). (ایتالیا)
۹۳۷		کاپوناتا (ایتالیا)
۹۳۹		کاناپه مایونز و پیاز
۹۳۹		کاناپه پنیر
۹۴۰		بابا غنوج (سوریه، لبنان)

۹۴۱	اسفناج و ارده (ژاپن).....
۹۴۲	هوموس (لبنان، ترکیه).....
۹۴۲	نخود برشته (مکزیک).....
۹۴۳	کوکتل نخود و لوبیا (فیلیپین).....
۹۴۴	ایکرا (۱) (روسیه).....
۹۴۵	ایکرا (۲) (آمریکای شمالی).....
۹۴۵	مهباهوه.....
۹۴۶	ماهی تن و مایونز.....
۹۴۷	سویچه (پرو).....
۹۴۸	خاویار (۱) (ایران).....
۹۴۹	خاویار (۲) (روسیه).....
۹۴۹	سیب زمینی نقلی.....
۹۵۰	سیب زمینی با کارا ایل.....
۹۵۰	سیب زمینی و بادام (هندوستان).....
۹۵۲	فصل پنجاه و سوم: خوراک سیب زمینی.....
۹۵۲	سیب زمینی قلمی.....
۹۵۳	دو پیازه آلو (بوشهر و شیراز).....
۹۵۴	آلوماتار (هندوستان).....
۹۵۵	سیب زمینی و نخود (ایتالیا).....
۹۵۶	سیب زمینی و پیاز (فلاندر، بلژیک).....
۹۵۷	سیب زمینی تنوری.....
۹۵۷	سیب زمینی بریان (۱).....
۹۵۸	سیب زمینی بریان (۲).....
۹۵۹	سیب زمینی بریان (۳).....
۹۵۹	سیب زمینی سرخ کرده.....
۹۶۰	گلوله سیب زمینی سرخ کرده.....
۹۶۰	سیب زمینی استانبولی در کره.....
۹۶۰	سیب زمینی استانبولی در کره و ادویه.....
۹۶۱	سیب زمینی کاغذی (چیپس).....
۹۶۱	تکه سیب زمینی (هندوستان).....
۹۶۲	خلال سیب زمینی (هندوستان).....

۹۶۴	سالاد سیب زمینی گرم (آلمان)
۹۶۵	سیب زمینی ته دیگی
۹۶۵	سیب زمینی و کدو حلوائی (هندوستان)
۹۶۶	سیب زمینی و تخم مرغ (هندوستان)
۹۶۸	پای سیب زمینی و سیب درختی
۹۶۹	پای سیب زمینی و تخم مرغ
۹۶۹	تاس کباب سیب زمینی
۹۷۰	سیب زمینی و اسفناج (هندوستان)
۹۷۱	سیب زمینی قالبی با تخم مرغ
۹۷۳	فصل پنجاه و چهارم: انواع دسر
۹۷۳	مسقطی (۱)
۹۷۴	مسقطی (۲) (جنوب)
۹۷۵	یخ در بهشت
۹۷۶	رویخی
۹۷۶	باقلوا
۹۷۸	کلوچه شوستری
۹۷۹	نان تاتاری (ترکمن صحرا)
۹۸۰	رنگینک (بوشهر)
۹۸۱	حلوا خرمایی (فارس و خوزستان)
۹۸۱	حلوائ انگشت پیچ (بوشهر)
۹۸۲	حلوائ آردی
۹۸۳	شله زرد
۹۸۴	کاچی
۹۸۵	ماست و خرما
۹۸۵	ماست و مربا
۹۸۵	سرشیر و غسل
۹۸۶	ارده شیره
۹۸۶	خرما و ارده
۹۸۶	شیر برنج
۹۸۷	سمنو
۹۸۹	چنگال سی پن (ابرکوه)

۹۹۰	چنگال شکلاتی
۹۹۰	چنگال پنیر
۹۹۱	شیر شیر
۹۹۱	حلوای زردک
۹۹۲	یخ ماست
۹۹۳	هفت میوه
۹۹۳	نان پنجره‌ای
۹۹۴	گلاب جامان
۹۹۵	حلوای موز
۹۹۶	شاهی توکرا (لقمه شاهانه)
۹۹۷	شکر پاره
۹۹۸	برفی
۹۹۸	برفی نارگیل
۹۹۹	بالوشاهی
۱۰۰۰	سنبوسه بادام
۱۰۰۱	کادین غوبجی (ناف عروس)
۱۰۰۲	بادم پاره
۱۰۰۳	قطایف (رشته خشکار)
۱۰۰۴	کاک ماست و فندق
۱۰۰۵	کاک بادام
۱۰۰۵	کدو و گردو
۱۰۰۶	مسقطی لیمو
۱۰۰۷	کرم کارامل
۱۰۰۸	سیب و لبو
۱۰۰۹	کرم شکلات
۱۰۰۹	لبو و کره
۱۰۱۰	آوکادو و لیمو (برزیل)
۱۰۱۰	طالبی و عسل (ارمنستان و گرجستان)
۱۰۱۱	پنیر و مربا
۱۰۱۱	انجیر و ماست (امریکا)
۱۰۱۲	کرم پف دار پرتقالی

۱۰۱۳	ژله
۱۰۱۴	موز و خامه
۱۰۱۴	دسر سنت اونوره
۱۰۱۵	گلایبی چینی
۱۰۱۶	پاسخا (روسیه)
۱۰۱۷	کیسل آلبالو (روسیه)
۱۰۱۸	واریکی آلبالو (روسیه)
۱۰۱۹	شیر برنج و پرتقال (روسیه)
۱۰۲۱	فصل پنجاه و پنجم: زولبیا و خانواده
۱۰۲۱	زولبیا
۱۰۲۳	زلاییه و جلیبی
۱۰۲۳	بامیه
۱۰۲۴	ابریشم کباب (افغانستان)
۱۰۲۵	لقمه دربار (۱)
۱۰۲۷	لقمه دربار (۲)
۱۰۲۸	گردو سوخته (ازبکستان)
۱۰۲۹	فصل پنجاه و ششم: بستنی و پالوده: ایرانی، فرنگی
۱۰۲۹	سس شکلات
۱۰۳۰	بستنی ایرانی
۱۰۳۰	بستنی وانیل
۱۰۳۱	بستنی شکلات
۱۰۳۲	بستنی موکا
۱۰۳۲	بستنی کارامل
۱۰۳۲	بستنی سفید
۱۰۳۲	بستنی نارنگی
۱۰۳۳	بستنی توت فرنگی با خامه
۱۰۳۴	بستنی و ژله
۱۰۳۴	پش ملیبا
۱۰۳۴	کافه گلاسه
۱۰۳۵	بستنی طالبی
۱۰۳۶	بستنی موز

۱۰۳۶	پالوده شیرازی
۱۰۳۷	پالوده یزدی
۱۰۳۷	بستنی پسته (روسیه)
۱۰۳۸	بستنی توت فرنگی (ایتالیا)
۱۰۳۹	پالوده هندوانه (سرخ پوستان جنوبی)
۱۰۴۰	فصل پنجاه و هفتم: موس، سوفله، مَرنگ
۱۰۴۰	سوفله کرب با لیمو
۱۰۴۱	موس شکلات
۱۰۴۱	موس قهوه
۱۰۴۲	موس توت فرنگی
۱۰۴۲	موس خامه و شکر
۱۰۴۳	موس لیمو
۱۰۴۳	موس پرتقال
۱۰۴۴	سوفله سیب
۱۰۴۴	سوفله پرتقال
۱۰۴۵	سوفله شکلات
۱۰۴۶	سوفله لیمو
۱۰۴۷	سوفله وانیل
۱۰۴۸	سوفله قهوه
۱۰۴۸	سوفله ورمیشل
۱۰۴۹	سوفله برنج
۱۰۵۰	سوفله شیرین با پنیر تازه
۱۰۵۱	پوسته مَرنگ
۱۰۵۲	مَرنگ پرتقال
۱۰۵۳	پُفک دماوند
۱۰۵۵	فصل پنجاه و هشتم: پودینگ
۱۰۵۵	پودینگ بلغور (ارمنستان)
۱۰۵۶	پودینگ میوه با سس پرتقال
۱۰۵۸	پودینگ
۱۰۵۹	پودینگ سیب با سس لیمو (لیتوانی)
۱۰۶۰	پودینگ سیب و سیب زمینی (لیتوانی)

۱۰۶۱	پودینگ مارمالاد
۱۰۶۲	پودینگ عروس
۱۰۶۳	پودینگ سیب و نارگیل
۱۰۶۴	پودینگ روستایی
۱۰۶۴	پودینگ بادام (انگلیسی - هندی)
۱۰۶۵	پودینگ کشمش (انگلیسی - هندی)
۱۰۶۷	فصل پنجاه و نهم: کیک، تارت، پای
۱۰۶۷	کیک رسمی
۱۰۶۷	کیک بی جوی
۱۰۶۸	کیک اسفنجی
۱۰۶۸	خوراک فرشته
۱۰۶۸	کیک ساده
۱۰۶۹	کیک رسمی سفید
۱۰۷۰	کیک سه رنگ
۱۰۷۱	کیک توت فرنگی
۱۰۷۱	کیک یک تخم مرغی
۱۰۷۲	کیک طلایی
۱۰۷۳	کیک شکلاتی با خامه
۱۰۷۴	کیک میوه
۱۰۷۵	خوراک فرشته با آلبالو
۱۰۷۶	کیک نیم کیلویی ساده
۱۰۷۷	کیک ربع کیلویی
۱۰۷۸	کیک لیمویی
۱۰۷۹	کیک کدو حلوائی (سرخ پوستان جنوبی)
۱۰۸۰	کیک پفدار
۱۰۸۱	کیک اسفنجی
۱۰۸۱	کیک بادامی
۱۰۸۲	کیک عسل و ادویه (اوکراین)
۱۰۸۴	کیک پنیر تازه
۱۰۸۴	کیک پنیر و بادام
۱۰۸۶	کیک پنیر و فندق

۱۰۸۸.....	کیک پنیر و زنجبیل
۱۰۹۰.....	فصل شصتم: کرم، اندود، رومال
۱۰۹۰.....	کرم سفید (خامه و شکر)
۱۰۹۰.....	کرم کره
۱۰۹۱.....	کرم قنادی
۱۰۹۲.....	کرم انگلیسی
۱۰۹۳.....	کرم شکلاتی فوری
۱۰۹۳.....	کرم موز
۱۰۹۴.....	کرم لیمو یا پرتقال
۱۰۹۴.....	کرم آناناس
۱۰۹۴.....	کرم پفدار
۱۰۹۵.....	کرم ایتالیایی
۱۰۹۵.....	کرم توت فرنگی
۱۰۹۶.....	کرم باواریا
۱۰۹۶.....	کرم فرانژیپانی
۱۰۹۷.....	کرم شاه بلوط
۱۰۹۸.....	کرم وینی
۱۰۹۸.....	کرم سیب
۱۰۹۹.....	کرم نارنج
۱۱۰۰.....	کرم قهوه
۱۱۰۰.....	آرایش کیک
۱۱۰۰.....	اندود کیک
۱۱۰۱.....	اندود سفید
۱۱۰۱.....	اندود شکلاتی
۱۱۰۲.....	اندود کارامل
۱۱۰۲.....	اندود گلی
۱۱۰۳.....	اندود بلوری
۱۱۰۴.....	آرایش رنگارنگ
۱۱۰۴.....	آرایش میوه‌ای
۱۱۰۴.....	رومال سفیده تخم مرغ
۱۱۰۵.....	رومال شکلاتی

۱۱۰۵	رومال سفید
۱۱۰۵	رومال لیمو و پرتقال
۱۱۰۶	رومال عسل و پرتقال
۱۱۰۶	اکلر با کرم قنادی
۱۱۰۶	اکلر با رومال
۱۱۰۷	فصل شصت و یکم: مربا
۱۱۰۷	مربای آلبالو (۱، درسته)
۱۱۰۷	مربای آلبالو (۲، لیته)
۱۱۰۸	مربای آلو (۱، درسته)
۱۱۰۹	مربای آلو (۲، لیته)
۱۱۰۹	مربای انجیر (۱، درسته)
۱۱۱۰	مربای انجیر (۲، لیته)
۱۱۱۱	مربای به
۱۱۱۲	مربای بهار نارنج
۱۱۱۳	مربای بالنگ
۱۱۱۳	مربای پوست پسته
۱۱۱۴	مربای توت فرنگی
۱۱۱۴	مربای سیب (۱، لیته)
۱۱۱۵	مربای سیب (۲، درسته)
۱۱۱۵	مربای گلابی
۱۱۱۶	مربای زردآلو
۱۱۱۶	مربای گیلاس
۱۱۱۷	فصل شصت و دوم: مارمالاد
۱۱۱۸	مارمالاد نارنج (۱، ساده)
۱۱۱۹	مارمالاد نارنج (۲، گوشت‌دار)
۱۱۲۰	مارمالاد گریپ فروت
۱۱۲۰	مارمالاد پرتقال
۱۱۲۰	مارمالاد پرتقال و فلفل
۱۱۲۱	مارمالاد بالنگ
۱۱۲۱	مارمالاد نارنگی
۱۱۲۲	مارمالاد مخلوط (۱)

۱۱۲۲.....	مارمالاد مخلوط (۲)
۱۱۲۳.....	مارمالاد لیموی شهسواری
۱۱۲۳.....	مارمالاد لیموی شیرازی (۱)
۱۱۲۴.....	مارمالاد لیموی شیرازی (۲)
۱۱۲۵.....	مارمالاد کیوی
۱۱۲۵.....	مارمالاد بلوری انگور
۱۱۲۷.....	فصل شصت و سوم: انواع شربت
۱۱۲۸.....	شربت عسل با لیموترش تازه
۱۱۲۸.....	شربت عسل با زعفران
۱۱۲۹.....	شربت عسل با تخم شربتی
۱۱۲۹.....	شربت عسل با خاکشیر
۱۱۳۰.....	شربت عسل با عرق بهار نارنج
۱۱۳۰.....	شربت عسل با عرق بیدمشک
۱۱۳۱.....	شربت عسل با عرق نعناع
۱۱۳۱.....	شربت عسل با عرق بهار نارنج و بذرفرنجمشک
۱۱۳۲.....	شربت شاهتوت
۱۱۳۳.....	شربت توت‌فرنگی
۱۱۳۳.....	شربت سیب
۱۱۳۴.....	شربت گلابی
۱۱۳۴.....	شربت زرشک
۱۱۳۵.....	شربت سرکه شیر
۱۱۳۵.....	شربت آلبالو
۱۱۳۶.....	شربت گیلان
۱۱۳۶.....	شربت هلو
۱۱۳۷.....	شربت زردآلو
۱۱۳۷.....	شربت آلو بخارا
۱۱۳۸.....	شربت آلو قطره طلا
۱۱۳۸.....	شربت آلو سیاه
۱۱۳۹.....	شربت ریواس
۱۱۳۹.....	شربت خیار سبز
۱۱۴۰.....	شربت انبه

۱۱۴۱	شربت به‌لیمو
۱۱۴۲	فصل شصت و چهارم: انواع شیرهای گیاهی
۱۱۴۳	شیر بادام
۱۱۴۳	شیر فندق
۱۱۴۴	شیر گردو
۱۱۴۴	شیر پسته
۱۱۴۵	شیر تخم‌هی کدو
۱۱۴۵	شیر تخم‌هی آفتاب گردان
۱۱۴۶	شیر تخم‌هی هندوانه
۱۱۴۶	شیر بادام پرچرب
۱۱۴۷	شیر چهار مغز
۱۱۴۷	شیر نارگیل
۱۱۴۸	شیر دو مغز یا بیش تر
۱۱۴۸	شیر چلغوزه
۱۱۴۹	شیر مغز هسته ی زردآلو
۱۱۴۹	شیر خرما
۱۱۴۹	شیر مخصوص نیروزا
۱۱۵۰	شیر فندق و بادام هندی وانیلی
۱۱۵۲	فصل شصت و پنجم: انواع چای و قهوه
۱۱۵۲	چای گل‌گاوزبان
۱۱۵۳	چای به (۱)
۱۱۵۳	چای به (۲)
۱۱۵۴	چای سیب و دارچین
۱۱۵۴	چای آلبالو
۱۱۵۵	چای تمبر گجرات (چای مکه)
۱۱۵۵	چای هل و دارچین و زعفران
۱۱۵۶	چای دارچین و زنجبیل
۱۱۵۶	چای پونه‌ی کوهی و آویشن شیرازی
۱۱۵۷	چای کاکوتی
۱۱۵۷	چای چای کوهی (چای پشمی)
۱۱۵۸	چای گل بابونه و گل بهارنارنج

۱۱۵۹	چای گل لاواند و ملیسن
۱۱۵۹	چای دارچین
۱۱۶۰	چای نعنای تازه
۱۱۶۰	چای زرشک آب‌گیری
۱۱۶۱	چای مخلوط
۱۱۶۱	چای و یخ
۱۱۶۲	قیماق چای (افغانستان)
۱۱۶۳	قنداغ و گلاب نبات
۱۱۶۳	قهوه زعفران (شوستر)
۱۱۶۴	قهوه ترک
۱۱۶۴	قهوه عربی
۱۱۶۵	قهوه فرانسه
۱۱۶۵	موکا
۱۱۶۵	قهوه و نعنا
۱۱۶۶	قهوه و یخ (فراپه)
۱۱۶۶	کافه گلاس
۱۱۶۷	قهوه مجلس ترحیم
۱۱۶۷	شیره شکلات
۱۱۶۷	شیر کاکائوی داغ
۱۱۶۸	شیر کاکائوی سرد

مقدمه

آیا می دانید غذاهایی که می خوریم ذائقه ما را به وجود می آورند و بعد از مدتی استفاده از مواد غذایی خاص ذائقه ما با آن مواد تنظیم شده و مورد پسند ما قرار می گیرد؟ آیا مواظب این هستیم که ذائقه ما را چه غذاهایی تشکیل داده و ناخواسته ما را به سمت استفاده از چه نوع مواد غذایی کشانده است؟ آیا باور دارید که می توان با تغییر برنامه غذایی، ذائقه خود را نیز تغییر داد؟ آیا تا به حال با خود اندیشیده اید که چرا مردم آن قدر عجول و شتابزده هستند که حتی وقت چندانی صرف نشستن و غذا خوردن نمی کنند، بلکه ایستاده غذا می خورند، و اکثراً از غذاهای ساندویچی مصرف می کنند که مضرات جبران ناپذیری را در بر دارد و بدتر از همه، مواد نگهدارنده ای است که امروزه با نام افزودنی های مجاز به مواد غذایی اضافه می کنند، از قبیل: ایتیل دی آمین تتراسیتیک (EDTA)، سدیم نیتريت یا بنزوات سدیم، استات سدیم و ...

با افزودن EDTA به مواد غذایی کنسرو شده انواع بیماریهای آنمی، مانند کمبود آهن به سراغ مصرف کننده می آید که فوق العاده خطرناک است و عوارضی در بردارد که در این کتاب مجال طرح آن نیست. ش از جمله ای این عوارض کسالت، سرگیجه، بی اشتها، عدم فعالیت کافی مغز و سلولها به خاطر تباد ناقص اکسیژن و ... است.

سدیم نیتريت که به عنوان مواد نگهدارنده به مواد گوشتی از قبیل سوسیس و کالباس اضافه می شود، نیز فوق العاده خطرناک است و عوارض جبران ناپذیری مانند بیماریهای اعصاب و روان را به دنبال دارد. افزودن سدیم نیتريت به مواد گوشتی هر چند موجب می شود رنگ آنها حفظ شود، ولی مضرات فراوانی را به دنبال خواهد داشت: پس از مصرف این نوع مواد غذایی و وارد شدن آنها به معده انسان، با اسید معده به نام اسید

کلریدریک ترکیب می‌شود و نمک طعام و اسید نیتروس به وجود می‌آید.

نمک طعام موجب می‌گردد که موسین دیواره‌ی داخلی معده از بین برود و اسید معده به راحتی در دیواره‌ی معده نفوذ کرده و آن را زخم کند. موسین در واقع همان لعابی است که بر اثر جویدن غذا، از غدد بزاقی زیر فک و زیر زبانی ترشح می‌شود و سپری مطمئن در مقابل نفوذ اسید معده است.

اسید نیتروس نیز در معده تجزیه شده و موادی را به نام «کزانترین» و «هیپوکزانترین» تشکیل می‌دهد. در بدن انسان اسیدهای آمینه‌ای وجود دارد که از انواع بازها به نام آدنین، گوانین و سیتوزین و مانند آنها ساخته می‌شوند که معمولاً ترکیباتشان به صورت سه به سه است. این دو ماده، یعنی «کزانترین» و «هیپوکزانترین» که از تجزیه‌ی اسید نیتروس حاصل می‌شود این نظم را مختل کرده و این بازها را به صورت دوبه دو با هم ترکیب می‌کند. این ترکیبات بر خلاف نظام طبیعت انسان است و در اثر آن پروتئین جدیدی با هدفمندی جدیدی ساخته می‌شود که نظام «DNA» را مختل می‌کند. اختلاف نظام «DNA» بیماریهای صعب‌العلاجی را به وجود می‌آورد و می‌توان گفت که منشأ غدد بدخیم در بدن است.

بنابراین غذا در تعیین ذائقه و سلامتی جسم و روان ما بسیار مؤثر است و نباید به سادگی از کنار آن گذشت.

در این کتاب علاوه بر غذاهایی گیاهی و طبیعی با استفاده از روش حفاظت شده، همه نوع دستورالعمل آشپزی بیان شده است. انواع و اقسام غذاهای بسیار خوشمزه سستی و محلی ایرانی از اکثر نقاط ایران تا غذاهای جدید و مدرن از کشورهای همسایه، آسیایی، اروپایی، آمریکایی و آفریقایی که گلچینی از بهترین دستورالعملهای غذایی جهان به شمار می‌رود.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از دو کتاب بهشت تندرستی و کتاب مستطاب آشپزی یاد کنم که از آنها بهره وافی برده‌ام، همچنین از تمامی کسانی که در این مجموعه بزرگ اینجانب را یاری رسانده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم.