

فنون جدید

آشپزی

تقدیمی از فرح شیرین

با همکاری :

هما تهرانی - ماندانا آژنگ - مهر انگیز آشنا
ایران سروری - مریم آزادگان - نوشین مهرپرور

شامل :

بهداشت تغذیه - روش طبخ انواع غذاهای ایرانی و فرنگی - طریقه ساختن
اقسام ترش‌یها - راه درست کردن انواع مرباها - شیوه پختن شیرینیها و
کیکهای گوناگون - چگونگی آماده ساختن شربت‌ها و بستنیهای مختلف و
رژیمها و دستورات غذایی برای سلامتی.

شیرین، فلاح
فنون جدید آشپزی / تقدیمی از فرح شیرین؛ با
همکاری هما تهرانی... او دیگران! - تهران:
پاکتاب، ۱۳۸۲.
۵۴۵ ص.: مصور رنگی.

ISBN 964-93406-7-۲:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا،
عنوان دیگر: فنون جدید هنر آشپزی.
این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشران
متفاوت منتشر شده است.
۱. آشپزی، ۲. آشپزی ایرانی، الف. تهرانی، هما،
ب. عنوان، ج. عنوان: فنون جدید هنر آشپزی.

۹۴۱/۵

TX۷۲۵/۲۱۶۹۵
۱۳۸۲

۱۷۳۱۷-۸۲م

کتابخانه ملی ایران



انتشارات پاکتاب: خیابان ناصر خسرو

کوچه حاج نایب، پلاک ۲۲، طبقه زیرین، ۳۳۹۷۰۷۸۵

نام کتاب: فنون جدید آشپزی

مؤلف: فرح شیرین

نوبت چاپ: اول (نشر پاکتاب)

سال انتشار: ۱۳۸۵

چاپخانه: علمی

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قطع: وزیری

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

ناشر: نشر پاکتاب

شابک: X-۷-۹۳۳۰۶-۹۶۳

ISBN: 964-93406-7-X

فهرست مطالب

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۹	صبحانه، ناهار، شام	۱	بهداشت تغذیه
۳۰	صفات غذای خوب	۲	پروتئین ها
۳۰	یک غذای کامل یعنی چه ؟	۳	پروتئین های طبقه اول
۳۱	چگونه پذیرایی می کنند؟	۳	مقدار پروتئین موجود در بعضی از
۳۴	چیدن میز سفره		مواد غذایی
۳۵	چگونگی نشستن سر سفره و طرز خدمت	۴	چند نکته دانستی درباره گوشت ها
		۶	چند نکته دانستی درباره چربی ها
۳۶	بهداشت غذا خوردن	۷	مواد نشاسته ای و قندی
۳۷	آداب اجتماعی غذا خوردن	۷	ویتامینها و اثر آنها در بدن
۳۸	آشپزخانه خوب و شرایط آن	۸	ویتامین A
۳۸	محل و ساختمان آشپزخانه	۹	ویتامین B کمپلکس
۳۹	لوازم آشپزخانه	۹	ویتامین C
۴۱	نکاتی که به کار بستن آنها لازم است	۹	ویتامین D
		۱۰	ویتامین A
۴۲	دانستنیها در نظافت ظروف	۱۰	ویتامین K
۴۵	دانستنیها در نگهداری اغذیه	۱۰	ویتامین P
۴۶	دانستنیهای مقدماتی در آشپزخانه	۱۱	املاح معدنی
۴۹	نکاتی چند راجع به آشپزی	۱۲	مواد هضم نشدنی
۵۰	اشتباهاتی که هنگام پخت و پز رخ میدهد و راه چاره آنها	۱۲	طرز پختن و مطبوع بودن غذا
		۱۴	مقدار ویتامین موجود در هر اونس
			مواد غذایی
۵۳	اردورها و ساندویچها	۱۹	مقدار کالری موجود در یکصد گرم
۵۵	اردور کلم قرمز		غذاهای مختلف
۵۵	پاته جگر	۲۵	چرا غذا می خوریم
۵۶	کباب میوه	۲۶	چه مقدار غذا باید خورد
۵۷	ساندویچ گوشت	۲۶	غذاها دارای چه موادی هستند
۵۷	نان سیب زمینی	۲۷	ارزش غذا
۵۸	رولت ساردین	۲۸	چه موقع باید غذا خورد؟

۷۸	کته	۵۹	اردور تخم مرغ
۷۸	دمی	۵۹	ماست و پیاز
۷۸	دمی کشمش	۶۰	پیراشکی
۷۹	دمی مرغ	۶۱	ساندویچ قالبی
۷۹	دمی آلبالو	۶۲	نان تخم مرغی
۷۹	دمی شیرازی	۶۳	نان برنبره
۸۰	پلو ارمنی	۶۵	اردور سوسیس
۸۱	پای فان یا پلو چینی	۶۵	اردور انگلیسی
۸۱	پلو روسی	۶۶	ساندویچ مرغ
۸۲	چلو	۶۶	ساندویچ گوشت
۸۳	آلبالو پلو	۶۷	اردور بادمجان
۸۳	شیرین پلو	۶۸	اردور باقلا
۸۴	کلم پلو	۶۸	ساندویچ جگر مرغ
۸۵	ته چین	۶۹	اردور روتائونیسواز
۸۶	ته چین مرغ	۶۹	اردور کدو
۸۷	قیمه پلو	۷۰	اردور سبزیجات
۸۷	کته قالبی ساده	۷۱	اردور گوجه فرنگی
۸۸	کته قالبی با گوجه فرنگی	۷۱	ساندویچ گوجه فرنگی
۸۹	باقلا پلو	۷۱	ساندویچ پنیر
۹۰	زرشک پلو	۷۱	ساندویچ با مایونز
۹۰	هویج پلو	۷۲	ساندویچ با گردو
۹۱	اسلامبولی پلو	۷۲	ساندویچ جگر
۹۲	باقلا پلو	۷۲	ساندویچ پنیر و سبزی یا ماست
۹۳	لوبیا پلو	۷۲	ساندویچ تخم مرغ
۹۳	ته چین اسفناج	۷۲	ساندویچ خاویار یا ماهی تن
۹۴	سبزی پلو	۷۳	ساندویچ سینه مرغ
۹۵	قورمه سبزی پلو	۷۳	ساندویچ ماهی
۹۶	کاری پلو		
۹۷	مرضع پلو (پلوی جواهر نشان)	۷۴	پلو —————
۹۸	مرغ پلو	۷۷	پلو و چلو
۹۹	نخود پلو	۷۷	انواع برنج
۱۰۰	رشته پلو	۷۷	کالری برنج

۱۲۰	خورش اسفناج و آلو	۱۰۰	پائلا (اسپانیولی)
۱۲۱	خورش ریواس	۱۰۱	سبزی پلو با ماهی
۱۲۲	خورش قارچ	۱۰۲	مصالح پلو
۱۲۲	خورش قیمه	۱۰۳	میگو پلو
۱۲۳	خورش کاری	۱۰۴	ماش پلو
۱۲۴	خورش کندو	۱۰۴	ترکی پلو
۱۲۵	خورش کنگر	۱۰۵	والک پلو
۱۲۵	خورش گل در چمن (باقلا قاتق)	۱۰۵	بادمجان پلو
۱۲۶	خورش باقلا با گوشت	۱۰۵	به پلو
۱۲۷	خورش لوبیای سبز	۱۰۶	آجیل پلو
۱۲۸	خورش ماست	۱۰۶	بوقلمون پلو
۱۲۸	خورش نعناع و جعفری و گوجه سبز	۱۰۶	بره پلو
۱۲۹	خورش مرغ ترش	۱۰۶	یک نوع پلو با قارچ
۱۳۰	خورش نارنگی	۱۰۷	یک نوع پلو مخصوص کشور اندونزی
۱۳۱	تاس کباب		
۱۳۲	خورش فسوجن (فسنجان)	۱۰۸	یک نوع پلو اروپایی
۱۳۳	فسوجن بدون روغن	۱۰۹	یک نوع پلو یونانی
۱۳۳	فسوجن ماهی	۱۰۹	یک نوع پلو تایلندی
۱۳۳	خورش سیب و آلو		
۱۳۴	خورش رشتی انار آویج	۱۱۱	خورش هـ
۱۳۴	خورش متجنج	۱۱۳	نوعی خورش بادمجان (میرزا قاسمی)
۱۳۴	خورش بامیا	۱۱۳	خورش هویج
۱۳۵	خورش شش انداز یا خورش فوری	۱۱۴	خورش اسفناج
۱۳۵	طلا کوبه غورابه	۱۱۵	خورش آلو با مرغ
۱۳۶	خورش پوست نارنگی	۱۱۵	خورش چاقلا بادام
۱۳۶	خورش رشتی	۱۱۶	نوعی دیگر خورش بادمجان
۱۳۶	خورش ریواس	۱۱۷	خورش به
۱۳۷	قلیه اسفناج	۱۱۷	مسمای بادمجان
۱۳۷	خورش مهاراجه (یکنوع خورش هندی)	۱۱۸	خورش فسنجان
		۱۱۹	خورش کرفس
۱۳۸	کشمیری (نوعی خورش هندی دیگر)	۱۱۹	خورش قورمه سبزی
۱۳۹	نوعی خورش چینی با مرغ	۱۲۰	خورش گوجه فرنگی

۱۵۹	بویون مرغ
۱۵۹	سوپ قارچ
۱۶۰	سوپ کاری
۱۶۰	سوپ کرفس
۱۶۱	سوپ کاهو
۱۶۲	سوپ گل کلم
۱۶۳	سوپ دارچینی
۱۶۴	سوپ سرد
۱۶۴	سوپ کدو
۱۶۵	سوپ امپریال
۱۶۶	سوپ ساده
۱۶۶	سوپ سبزی
۱۶۷	سوپ نخود سبز
۱۶۸	نوعی سوپ با لوبیا سبز
۱۶۸	نوعی سوپ با ترشک
۱۶۹	سوپ سبزی با مرغ
۱۶۹	سوپ سبزی با ورمیشل
۱۷۰	سوپ جو
۱۷۱	سوپ لوبیا سفید
۱۷۱	سوپ قلم گوساله
۱۷۲	سوپ اسفناج
۱۷۲	سوپ پوره هویج
۱۷۳	سوپ روسی
۱۷۳	پتاز زولین
۱۷۴	سوپ شاه بلوط
۱۷۴	سوپ شیر و برنج
۱۷۵	سوپ کدو حلوائی
۱۷۵	سوپ فلفل
۱۷۷	سالادها
۱۷۹	سالادها
۱۸۰	سالاد لبو

۱۳۹	خورش چینی با گوشت
۱۴۰	خورش اسلامبولی
۱۴۰	خورش بالنگ
۱۴۱	خورش پوست هندوانه
۱۴۱	خورش سیب زمینی
۱۴۱	خورش عدس
۱۴۱	خورش غوره
۱۴۳	سوپ ها
۱۴۴	سوپ
۱۴۴	سوپ بلال
۱۴۵	سوپ مینیسترون
۱۴۵	کروکت برنج با گوشت
۱۴۶	بویون (مایع سوپ)
۱۴۷	سوپ شاهانه
۱۴۸	سوپ دهاتی
۱۴۸	سوپ آرد برنج
۱۴۹	سوپ فوری
۱۵۰	سوپ کلم
۱۵۰	سوپ تره فرنگی
۱۵۱	گراتینه پیاز
۱۵۲	سوپ گوشت (از هنگ کنگ)
۱۵۳	سوپ بانیز
۱۵۳	سوپ گوجه فرنگی
۱۵۴	سس سفید بطرز جدید
۱۵۴	سوپ پیاز
۱۵۵	سوپ سیب زمینی
۱۵۶	سوپ عدس
۱۵۶	سوپ نخود فرنگی
۱۵۷	سوپ لپه
۱۵۸	سوپ زولین
۱۵۸	برش روسی

۲۰۶	آش جو	۱۸۱	سالاد سیب درختی
۲۰۶	آش ساک	۱۸۲	سالاد شیرین
۲۰۷	حلیم گوشت با کواکر	۱۸۲	سالاد ایتالیا
۲۰۸	آش رشتی	۱۸۳	سالاد فرانسه
۲۰۹	آش گوجه فرنگی	۱۸۴	سالاد کلم
۲۱۰	آش کشک با بلفور	۱۸۵	سالاد گردو
۲۱۰	حلیم بادنجان	۱۸۵	سالاد روس
۲۱۱	شله زرد	۱۸۶	سالاد سیب زمینی
۲۱۱	آش حلیم	۱۸۷	سالاد مخلوط
۲۱۱	آش ماش	۱۸۸	سالاد گوشت
۲۱۳	آش گندم	۱۸۹	سالاد لوبیا و گوجه فرنگی
۲۱۳	آش کدو	۱۸۹	سالاد کرفس
۲۱۴	آش کلم	۱۹۰	سالاد فصل با سس فرانسه
۲۱۵	آش شله قلمکار	۱۹۱	سالاد اسفناج خام
۲۱۵	آش آلو	۱۹۱	سالاد مخلوط با اندیو
۲۱۶	آش رشته	۱۹۲	سالاد گوجه فرنگی توی
۲۱۷	آش جو (نوعی دیگر)	۱۹۳	سالاد گوجه فرنگی و پنیر و فلفل سبز
۲۱۷	آش کشک	۱۹۳	سالاد کلم قرمز با سیب درختی و هویج
۲۱۸	آش یزدی	۱۹۴	سالاد نخود فرنگی و سیب زمینی
۲۱۸	آش ماست	۱۹۴	سالاد بادنجان
۲۱۹	آش دوغ	۱۹۵	سالاد فانتزی با مایونز پخته
۲۱۹	آش اماج	۱۹۷	سالاد آلاسکا
۲۲۰	آش ماش با گوشت	۱۹۸	طرز تزئین سالاد در کاسه
۲۲۰	آش دو وینه (دوغینه)	۱۹۸	سالاد میگو
۲۲۰	آش هالاو (غوره خشک)	۱۹۸	سالاد آلیویه
۲۲۱	آش سماق	۱۹۹	سالاد سبزی (آرتیشو)
۲۲۲	آش ابلیمو	۲۰۰	سالاد آمریکائی با سیب درختی
۲۲۲	آش کلم قمری	۲۰۱	سالاد برنج
۲۲۳	آش میوه	۲۰۲	سالاد کاردینال
۲۲۴	اشکنه		
۲۲۴	کله جوش	۲۰۳	آشها
۲۲۵	آش ماهیچه	۲۰۵	آش انار

۲۵۵ خوراک مرغ با آناناس
 ۲۵۶ پای مرغ
 ۲۵۷ خوراک مرغ (از اطریش)
 ۲۵۸ خوراک مرغ پانه
 ۲۵۹ خوراک ماهیچه
 ۲۶۰ پیروشکی
 ۲۶۱ کوبه (نوعی غذای لبنانی)
 ۲۶۲ یک نوع کرب با گوشت
 ۲۶۴ مایه پنیر و تخم مرغ
 ۲۶۴ یکنوع گوشت کوبیده
 ۲۶۵ کتلت با گوشت چرخ شده
 ۲۶۶ سوئیس استک
 ۲۶۷ خوراک گوشت
 ۲۶۸ یک نوع رولت گوشت
 ۲۶۹ بیفتک با سس قارچ
 ۲۷۲ رولت گوشت با نخود فرنگی و پوره
 سیب زمینی
 ۲۷۳ یک نوع غذای گوشتی بنام (تاج)
 ۲۷۴ هات چیزپاف
 ۲۷۵ خوراک تالیاتلی
 ۲۷۶ ماکارونی قالبی
 ۲۷۷ پیتزا (غذایست ایتالیایی)
 ۲۷۹ گاسوله نوعی غذای لهستانی
 ۲۸۰ کوفته برنجی
 ۲۸۱ استیک فلفل
 ۲۸۱ کباب بری
 ۲۸۲ کباب پنجه یا شیشلیک
 ۲۸۲ نوعی کباب با سیب زمینی
 ۲۸۳ جوجه کباب
 ۲۸۴ خوراک سینه گوساله
 ۲۸۵ کباب در سس ماست
 ۲۸۶ گولاش بره با پلو

۲۲۵ آش سیراب گندم
 ۲۲۶ آش الو یا ألوجه تازه یا خشک
 ۲۲۷ غذاهای گوشتی ایرانی و فرنگی
 ۲۲۹ بال (کوفته سوئدی)
 ۲۳۰ بیف استروگانف
 ۲۳۲ قیمه با تخم مرغ
 ۲۳۳ خوراک ماکارونی
 ۲۳۴ کباب اسلامبولی
 ۲۳۵ کتلت
 ۲۳۶ فیله گوساله با سس دنبالن زمینی (از فرانسه)
 ۲۳۷ راگو یا سس سفید
 ۲۳۸ خوراک گوشت شانگهای با سبزیجات
 اسکالوپ
 ۲۳۹ اسکالوپ پانه
 ۲۴۰ دست پیچ گوشت
 ۲۴۰ ژیکو
 ۲۴۱ سوفله گوشت
 ۲۴۲ گوشت با قارچ
 ۲۴۳ شنیتسل با فلفل قرمز
 ۲۴۴ گروکت گوساله
 ۲۴۴ کوفته گوشت
 ۲۴۶ خوراک گوشت اسکاتلندی
 ۲۴۷ شنیتسل
 ۲۴۸ کیوسکی
 ۲۴۹ خوراک مرغ
 ۲۵۰ رولت مرغ
 ۲۵۱ مرغ دولوکس
 ۲۵۲ سوفله برنج با مرغ و سس کاری
 ۲۵۳ خوراک مرغ با پرتغال
 ۲۵۵

۲۸۷	پوف طلائی	۳۱۲	پاته جگر
۲۸۸	کوفته قلقلی در سس گوجه فرنگی	۳۱۳	خوراک زبان
۲۸۹	خوراک بره یا لوبیا سفید	۳۱۴	سس مغز (برای یودینگ)
۲۹۰	لمبرگر	۳۱۵	کتلت مغز
۲۹۰	غذای بره و بادام	۳۱۵	تورندو با جگر مرغ
۲۹۱	خوراک گوشت و لوبیا قرمز	۳۱۶	کله پاچه
۲۹۲	سر دست بریان شده	۳۱۶	شمکبه گوساله
۲۹۳	شامی از میری	۳۱۶	دمی شکمبه (کیا)
۲۹۴	به و بامیا	۳۱۷	کتلت شکمبه گوساله
۲۹۵	کباب کوبیده	۳۱۷	زبان گاو
۲۹۵	شامی کباب	۳۱۷	خوراک قلوه گاو
۲۹۶	بیفتک سوئیسی	۳۱۸	سیرابی
۲۹۷	بیفتک فرانسوی	۳۱۸	سیرابی سرخ کرده
۲۹۷	بیفتک انگلیسی	۳۱۸	دل گاو بطور راگو
۲۹۷	کباب قفقازی	۳۱۹	کله گوساله
۲۹۸	کباب حسینی	۳۱۹	کله گوساله سرخ کرده
		۳۱۹	کله گوساله با سس سرکه
۲۹۹	غذاهایی از اجزاء گاو و گوسفند	۳۱۹	قلوه گوساله
۳۰۱	خوراک زبان	۳۱۹	کوفته جگر گوساله
۳۰۱	سس برای روی زبان	۳۱۹	مغز گوساله سرخ کرده
۳۰۲	زله زبان	۳۲۰	پاچه گوسفند
۳۰۳	خوراک مغز	۳۲۰	پاچه گوسفند با سس سرکه
۳۰۴	کتلت پاچه	۳۲۰	پاچه سرخ کرده
۳۰۵	پاته جگر	۳۲۰	پاچه با خمیر بنیه
۳۰۷	خوراک جگر	۳۲۱	رولت مغز
۳۰۷	خوراک مغز		
۳۰۸	خوراک قلوه	۳۲۳	آبگوشت هـ
۳۰۸	خوراک دل	۳۲۵	آبگوشت بزباش
۳۱۰	خوراک قلوه	۳۲۵	آبگوشت لپه و لیمو عمانی
۳۱۱	نوعی دیگر خوراک جگر	۳۲۶	آبگوشت بادمجان
۳۱۱	اردور قلوه با نان	۳۲۷	آبگوشت گندم
۳۱۲	اردور جگر	۳۲۷	آبگوشت سیب و آلبالو

۳۳۹	خوراک جوجه
۳۳۹	خوراک بیفتک
۳۳۹	نوعی خوراک مرغ
۳۴۰	خوراک عدس به سبک اسپانیولی
۳۴۱	خوراک لوبیا سفید
۳۴۱	خوراک لوبیا سفید به سبک مکزیکی
۳۴۲	خوراک عدس با فلفل سبز
۳۴۲	خوراک لوبیا سفید با فلفل سبز
۳۴۳	خوراک عدس به سبک فرانسوی
۳۴۴	خوراک نخود به سبک ایتالیایی
۳۴۴	خوراک لوبیا سفید با کرفس
۳۴۵	خوراک لوبیا سفید با کاهو
۳۴۵	خوراک عدس باورمیشل
۳۴۶	خوراک ماست
۳۴۶	خوراک قیমে با تخم مرغ
۳۴۷	خوراک بره درست
۳۴۷	خوراک بره
۳۴۷	خوراک کلم
۳۴۷	خوراک قلوه
۳۴۸	خوراک ماهیچه
۳۴۸	خوراک رشتی
۳۴۸	خوراک رشته
۳۴۹	خوراک رشتی گوشواره نخودچی
۳۴۹	خوراک میکی
۳۴۹	تازه کباب (خوراک رشتی)
۳۵۰	خوراک کرفس
۳۵۰	خوراک قارچ
۳۵۱	خوراک باقلا با روغن زیتون
۳۵۱	خوراک باقلا
۳۵۱	خوراک بامیا

۳۲۷	آبگوشت نخود و لوبیا یا لپه
۳۲۷	آبگوشت به
۳۲۸	آبگوشت آجیل
۳۲۸	آبگوشت بختیاری
۳۲۹	آبگوشت قورمه سبزی
۳۲۹	آبگوشت فوری
۳۲۹	آبگوشت با برگه زردآلو
۳۳۰	آبگوشت آلوچه
۳۳۰	آبگوشت ترشاله
۳۳۰	آبگوشت ترش
۳۳۰	آبگوشت چغندر
۳۳۰	آبگوشت سفری
۳۳۰	آبگوشت سیب و البالو
۳۳۱	آبگوشت سیب و گوجه فرنگی
۳۳۱	آبگوشت عدس و بادنجان
۳۳۱	آبگوشت غوره
۳۳۱	آبگوشت فرنگی
۳۳۱	آبگوشت کرمانی
۳۳۱	آبگوشت کشک
۳۳۲	آبگوشت کلم
۳۳۲	آبگوشت لوبیا
۳۳۲	آبگوشت ماش
۳۳۲	آبگوشت ماست
۳۳۳	انواع خوراکها
۳۳۵	خوراک بادمجان سرد
۳۳۶	نوعی دیگری خوراک بادمجان
۳۳۶	خوراک لوبیا سبز
۳۳۷	خوراک بوقلمون
۳۳۷	خوراک پرتقال
۳۳۸	خوراک سیب زمینی
۳۳۸	خوراک سرد

۳۷۶	دلمه لواش
۳۷۷	دلمه برگ مو
۳۷۸	دلمه بادنجان
۳۷۸	دلمه کدو
۳۷۸	دلمه کدو و نوع دیگر
۳۷۸	دلمه گوجه فرنگی نوع دیگر
۳۷۹	دلمه بادمجان با برگ کلم یاروغن زیتون
۳۷۹	دست پیچ
۳۸۰	خوراک کلم قمری
۳۸۰	دلمه بره
۳۸۰	دلمه گوشت یا دست پیچ
۳۸۱	دلمه سیب زمینی
۳۸۱	شله بریان
۳۸۲	دلمه کلم پیچ
۳۸۵	انواع بورانی
۳۸۷	بورانی اسفناج
۳۸۷	بورانی گوشت
۳۸۸	بورانی بادمجان
۳۸۸	بورانی کنگر
۳۸۹	بورانی خیار
۳۸۹	بورانی قارچ
۳۹۰	ترکسی اسفناج
۳۹۰	بورانی کدو
۳۹۰	بورانی چغندر
۳۹۰	بورانی کرفس
۳۹۱	چند نوع غذا با تخم مرغ
۳۹۳	املت سبزی
۳۹۳	املت گوشت
۳۹۴	خاگینه با گوشت
۳۹۵	کوکوی لوبیا سبز

۳۵۳	خوراکهائی که با ماهی درست میشوند
۳۵۵	خوراکهائی که با ماهی درست میشوند
۳۵۵	تارت ماهی آزاد
۳۵۶	سوپ ماهی
۳۵۷	ماهی قزل آلا با خلال بادام
۳۵۷	خوراک ماهی گوشت به سبک جنوب
۳۵۸	خوراک ماهی حلوا با سس گوجه فرنگی
۳۵۹	ماهی حلوائی سرخ کرده با مایع مخصوص
۳۵۹	خوراک ماهی «سرخو» بسبک جنوب
۳۶۰	خورش ماهی
۳۶۰	کباب ماهی «راشکو»
۳۶۱	خوراک سرد با ماهی راشکو
۳۶۱	ماهی «هامور» تنوری
۳۶۲	خوراک ماهی «هامور» با تمبر هندی
۳۶۳	استانبولی پلو با ماهی «سبیتی»
۳۶۳	کوکو ماهی
۳۶۴	ماهی در فر
۳۶۵	ماهی سرخ کرده
۳۶۵	خوراک ماهی با کاری
۳۶۶	ماهی، با آب مرغ
۳۶۷	نان ماهی
۳۶۸	ماهی گراتینه
۳۶۹	ماهی اوزون برون
۳۶۹	ماهی سفید در فر
۳۷۰	ماهی بیوف
۳۷۱	طرز پختن میگو
۳۷۳	دلمه
۳۷۵	دلمه کلم
۳۷۵	دلمه فلفل و گوجه فرنگی

۴۱۵	سوفله ماکارونی
۴۱۶	سوفله هویج
۴۱۷	ترشیها
۴۱۹	ترشی میوه
۴۱۹	نوعی دیگر از ترشی میوه
۴۲۰	ترشی هفته بیجار
۴۲۱	ترشی بادمجان
۴۲۲	ترشی انجیر
۴۲۲	ترشی گلپر
۴۲۲	پیاز ترشی
۴۲۳	ترشی پوست لیمو
۴۲۴	سبزی ترشی
۴۲۴	ترشی مخلوط
۴۲۴	ترشی انبه
۴۲۵	ترشی گل کلم با هویج
۴۲۵	ترشی مو سیر
۴۲۶	ترشی انگور
۴۲۶	خیار ترشی
۴۲۶	ترشی گیلان
۴۲۷	ترشی برگ هلو
۴۲۸	ترشی گردو
۴۲۸	ترشی چغنی
۴۲۹	ترشی چغنی بادمجان
۴۲۹	ترشی ازگیل
۴۲۹	ترشی خرمالو
۴۲۹	ترشی پوست مرکبات
۴۲۹	ترشی گشنیز
۴۳۰	ترشی هفت رنگ
۴۳۰	ترشی پسته
۴۳۰	ترشی گوجه فرنگی
۴۳۰	ترشی مشک

۳۹۵	کوکوی سیب زمینی
۳۹۶	املت پیازچه
۳۹۶	املت پنیر
۳۹۷	املت گوجه فرنگی
۳۹۸	املت با مارملاد
۳۹۸	کوکوی سبزی
۳۹۹	کوکوی شبت باقلا
۴۰۰	کوکوی ماست
۴۰۰	اشکنه ساده
۴۰۱	اشکنه چاشنی دار
۴۰۱	اشکنه ماست یا کنسک
۴۰۱	اشکنه ماهی
۴۰۱	اشکنه آلو یا آلبالو
۴۰۲	اشکنه اسفناج
۴۰۳	سوفله
۴۰۵	سوفله‌ها یک غذای لذیذ و مقوی و خوشرنگ و بو
۴۰۵	سوفله خوب چگونه تهیه میشود
۴۰۶	سوفله شکلات
۴۰۷	گراتینه کنگر
۴۰۷	سوفله کاهو
۴۰۸	سوفله جوجه
۴۰۹	گراتینه ماکارونی
۴۱۰	سوفله پنیر
۴۱۰	نوعی دیگر سوفله پنیر
۴۱۱	سوفله پنیر با قارچ
۴۱۱	سوفله مرغ با بوقلمون
۴۱۲	سوفله ماهی با سیب زمینی
۴۱۳	سوفله کاهو
۴۱۳	سوفله گوجه فرنگی
۴۱۴	سوفله پیاز

۴۴۱	مرباهـ	۴۳۰	ترشی چاتلانقوش
۴۴۳	انواع مرباها	۴۳۰	ترشی به
۴۴۳	مربای معمولی	۴۳۱	ترشی پوست هندوانه
۴۴۴	مار مالادبه	۴۳۱	ترشی لیمو شیرازی
۴۴۵	ژله مربای تمشک	۴۳۱	ترشی آلبالو
۴۴۵	نکات لازم در طبخ مربا	۴۳۱	ترشی آلوچه تازه
۴۴۶	خاصیت چسبندگی میوه	۴۳۲	ترشی برگ چغندر
۴۴۶	خاصیت ترشی میوه	۴۳۲	ترشی پوست نارنج و مرکبات
۴۴۷	قوام آمدن مربا	۴۳۲	آشار (آشار، ترشی اروپایی است)
۴۴۷	سفید کردن شکر	۴۳۳	ترشی پیکل
۴۴۷	نگاهداشتن مربا	۴۳۳	ترشی چغاله
۴۴۷	ملاحظات در طبخ مربا	۴۳۳	ترشی زردآلو
۴۴۸	لوازم طبخ مربا	۴۳۳	ترشی یار الماسی
۴۴۸	مربای کدو	۴۳۳	تلخینه
۴۴۸	مربای بالنگ	۴۳۴	آب انار
۴۴۹	مربای پوست پرتقال	۴۳۴	آب غوره
۴۴۹	مربای آلو زرد	۴۳۴	آب لیمو و نارنج
۴۵۰	مربای پرتقال	۴۳۵	ادویه ترشی
۴۵۰	مربای هویج	۴۳۵	خیار شور
۴۵۱	مربای پوست پرتقال (نوعی دیگر)	۴۳۶	رب انار و گوجه فرنگی
۴۵۱	مربای مخلوط	۴۳۶	سرکه
۴۵۲	مربای پوسته بسته	۴۳۶	سرکه توت
۴۵۲	مربای گوجه فرنگی	۴۳۶	سرکه گوجه فرنگی
۴۵۳	مربای سیب	۴۳۷	سرکه میوه ها
۴۵۴	مربای به	۴۳۷	سرکه معطر
۴۵۴	مربای آلبالو	۴۳۷	گرد غوره
۴۵۵	مربای انجیر	۴۳۷	گرد لیمو
۴۵۵	مربای بهار نارنج	۴۳۸	گرد نخود
۴۵۶	مربای زرشک	۴۳۸	گوجه فرنگی شور آب
۴۵۷	مربای توت فرنگی	۴۳۸	ترشی خرما
۴۵۷	مربای بادنجان	۴۳۹	ترشی سبزی مخلوط
۴۵۸	مربای پوست هندوانه	۴۴۰	لیته بادمجان

۴۷۴	سوهان عسل
۴۷۴	نان پنجره
۴۷۵	مسقطی
۴۷۶	سوهان میرزانی
۴۷۶	سوهان قمی
۴۷۷	سوهان حاجی
۴۷۷	پشمک
۴۷۸	روح افزا
۴۷۸	زولیا
۴۷۹	بامیه
۴۷۹	قطاب
۴۸۰	گوش فیل
۴۸۱	آب نبات
۴۸۱	رشته برشته
۴۸۱	نوع دیگر رشته برشته
۴۸۲	زبان بره
۴۸۲	زبان گاو
۴۸۲	پر طاوس
۴۸۲	نان خامه قیفی
۴۸۳	خامه روی شیرینی
۴۸۴	ساق عروس
۴۸۴	نان گردونی
۴۸۵	نان بادامی
۴۸۵	پفک
۴۸۶	نان نخودچی
۴۸۶	نان زنجبیل
۴۸۶	نقل آلبالو
۴۸۷	نقل بادامی خلال
۴۸۷	نان شکوفه
۴۸۸	نان برنجی
۴۸۸	نان قندی
۴۸۹	انگشتک کشمش دار

۴۵۸	مربای بادرنگ
۴۵۸	مربای خیار
۴۵۹	مربای هلو
۴۵۹	مربای نارنج
۴۵۹	مربای انگور سیاه
۴۶۰	مربای پوست خربوزه
۴۶۰	مربای خشک
۴۶۰	مربای زرشک
۴۶۰	مربای شاه بلوط
۴۶۱	مربای گل
۴۶۱	مربای گردو
۴۶۱	مربای گیلاس
۴۶۳	خوشاب یا کمپوت
۴۶۵	ظرف حاضر کردن کمپوت
۴۶۵	کمپوت زرد آلو
۴۶۵	کمپوت موز
۴۶۵	کمپوت آلبالو
۴۶۶	کمپوت توت فرنگی
۴۶۶	کمپوت گوجه سبز یا زرد آلو
۴۶۶	کمپوت شاه بلوط
۴۶۶	کمپوت با میوه های خام
۴۶۶	کمپوت مخلوط
۴۶۷	کمپوت سیب
۴۶۷	کمپوت ریواس
۴۶۷	کمپوت سیب و گوجه
۴۶۸	کمپوت میوه قرمز
۴۶۸	کمپوت با خامه
۴۷۱	شیرینی ها
۴۷۳	باقلاوا
۴۷۳	راحت الحلقوم

۵۰۶	کیک اسفنجی	۴۸۹	بیسکویت ساوا
۵۰۷	کیک شکلا	۴۹۰	شیرینی با عسل
۵۰۸	کیک کره ای	۴۹۰	شیرینی لیمو ترش
۵۰۸	کیک ماستی	۴۹۱	گزارصفهان
۵۰۹	کیک یک تخم مرغی	۴۹۲	کیک زنجبیلی
۵۱۰	کیک کوچک کاکائویی	۴۹۲	نان مربائی میوه
۵۱۰	کیک یخچالی	۴۹۳	نان مربائی (تارت)
۵۱۱	کیک گردوئی	۴۹۳	خمیر کلمی
۵۱۲	کیک شطرنجی	۴۹۴	نان کلمی با خامه
۵۱۳	طرز تهیه کرم سفید برای کیک	۴۹۴	نان شیرینی خشک
۵۱۳	طرز تهیه کرم شکلاتی برای کیک	۴۹۵	نان زبان گربه
۵۱۴	نوع دیگر کیک یخچالی	۴۹۵	نان کبریئی
۵۱۴	کیک مرمری	۴۹۶	نان پادشاهان
۵۱۵	کیک کلبه مانند	۴۹۶	نان دندان گرگ
۵۱۶	کیک فرشته	۴۹۷	شیرینی با کاکائو
۵۱۸	کیک کشمش	۴۹۷	نان گمشده
۵۱۸	کیک کوچک یزدی	۴۹۸	حلوای قلندری
۵۱۹	کیک کره ای	۴۹۸	شکر پاره
۵۲۰	کیک با تزئین مربا آلبالو	۴۹۹	شیرینی تافی
۵۲۰	کیک مکزیکی	۴۹۹	نان باد صبا
۵۲۱	کیک با میوه مرنگ	۵۰۰	نان پروانه
۵۲۳	شربت	۵۰۰	نان شیرمال
۵۲۵	شربتها	۵۰۰	نان شیروانی
۵۲۶	سکنجبین	۵۰۱	یخ در بهشت
۵۲۶	شربت تمشک	۵۰۱	مسقطی آلبالوی مجلسی
۵۲۷	شربت گیلان	۵۰۲	پیراشکی
۵۲۷	شربت آلبالو	۵۰۲	سابله
۵۲۸	شربت ریواس	۵۰۳	فالبالاس
۵۲۸	شربت شاه توت	۵۰۳	نارنجک
۵۲۹	شربت آبلیمو	۵۰۴	نان نن
۵۲۹	شربت پرتقال	۵۰۴	نان یخا
		۵۰۵	کیک پرتقال

- ۵۴۴ نوعی بستنی با وانیل
 ۵۴۵ بستنی با طعم موز
 ۵۴۵ بستنی آب نارنج یا پرتقال
 ۵۴۵ بستنی طالبی
 ۵۴۶ بستنی میوه با خامه
 ۵۴۶ بستنی با سبب کارامل

- ۵۴۹ رژیم ها و دستورات غذایی
 ۵۵۱ برای حفظ تندرستی
 ۵۵۱ روزه طبی
 ۵۵۲ چگونه باید روزه گرفت
 ۵۵۴ رژیم
 ۵۵۵ غذای ورزشکاران
 ۵۵۷ ورزشهای اساسی
 ۵۵۸ غذاهای متجانس
 ۵۶۱ رژیم اشخاص چاق
 ۵۶۳ نمونه غذا برای یک شخص چاق
 ۵۶۴ دستور غذا برای زنان باردار

- ۵۶۷ رژیم غذایی
 ۵۶۹ رژیم غذایی
 ۵۷۴ اگر مبتلا به بیماری قند هستید
 ۵۷۵ اگر مبتلا به نفرس هستید
 ۵۷۶ اگر از روده ها شکایت دارید
 ۵۷۷ اگر شما می خواهید لاغر شوید
 ۵۷۸ اگر کبد شما بیمار است
 ۵۸۰ اگر شما مبتلا به روماتیسم هستید
 ۵۸۱ اگر کلیه های شما بیمار است
 ۵۸۳ اگر می خواهید چاق شوید
 ۵۸۴ رژیم برای اشخاص چاق
 ۵۸۶ غذا و دستورات لازم برای اشخاص لاغر

- ۵۲۹ شربت به لیمو
 ۵۳۰ شربت زغال اخته
 ۵۳۰ شربت سرکه و تمشک
 ۵۳۱ لیموناد نارنج یا لیمو ترش
 ۵۳۱ لیموناد پرتقال
 ۵۳۱ شربت پرتقال پخته
 ۵۳۱ شربت گل بنفشه
 ۵۳۲ شربت آبغوره
 ۵۳۲ شربت انار
 ۵۳۲ شربت انگور فرنگی
 ۵۳۲ شربت بادام
 ۵۳۳ شربت تمر هندی
 ۵۳۳ شربت زرشک
 ۵۳۳ شربت سیب
 ۵۳۳ شربت شیر
 ۵۳۳ شربت گل
 ۵۳۳ شربت تخم شیرینی

- ۵۳۵ بستنی
 ۵۳۷ بستنی ها
 ۵۳۸ بستنی توت فرنگی
 ۵۳۸ بستنی میوه
 ۵۳۹ بستنی در فر
 ۵۴۰ بستنی کارامل
 ۵۴۰ بستنی خامه ای
 ۵۴۱ بستنی خامه با توت فرنگی
 ۵۴۲ بستنی شکلا
 ۵۴۲ بستنی آلبیمو
 ۵۴۳ بستنی شیر و مربا
 ۵۴۳ بستنی شیر و تخم مرغ
 ۵۴۳ بستنی با طعم کاکائو
 ۵۴۴ بستنی با طعم سیب