



جنت دوست، سمیرا، ۱۳۳۹-

آشپزی سنتی پانیز / تالیف سمیرا جنت دوست.

تهران، موسسه پانیز مهر ایرانیان، ۱۳۹۲.

۲ جلد ۸۰۰ ص: مصور (رنگی)؛ مجموعه کتاب‌های آموزشی پانیز

شایک: دوره: ۹-۴-۹۴۱۹۴-۶۰۰-۹۷۸

ج. ۱: ۵-۲-۹۴۱۹۴-۶۰۰-۹۷۸

ج. ۲: ۲-۳-۹۴۱۹۴-۶۰۰-۹۷۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست نویسی پیش از انتشار)

یادداشت: عنوان چاپ اول: آشپزی سنتی پانیز، نام ناشر اول: ناشر

مولف، تاریخ نشر چاپ اول: ۱۳۸۸.

فارسی-انگلیسی

موضوع: آشپزی؛ آشپزی ایرانی

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ج ۸۲ / TX۷۲۵

رده بندی دیوبی: ۶۴۱/۵

شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۹۷۹۳۴

مجموعه کتاب‌های آموزشی پانیز

نام کتاب: آشپزی سنتی پانیز

تألیف: سمیرا جنت دوست

ناشر: پانیز مهر ایرانیان

نوبت چاپ: اول (این کتاب به واسطه سه مرتبه به چاپ رسیده است)

شماره جلد: ۵

سرچشمه: عد پاشاپور

مدیریت پروژه و ویراستاری: بخش فرهنگی هنری پانیز

ویراستار فارسی: آرزو رازی ویراستار

ویراستار انگلیسی: دکتر احمد رضا زاده، دکتر جمشید بیلو

مدیر هنری: سمیرا جنت دوست

عکس، مشاور هنری: صحنه عکس؛ شهرام جعفری

طراحی صحنه عکس، طراح، گرافیکست: طراح

مصطفی احمدی

لیتوگرافی: پارسین

چاپ: چکاد چاپ

صحافی: علی

ناظر فنی چاپ: سعید یگانه

مدیر فروش: مهدی عمران نویدی

مرکز پخش:

تهران، ونک، خیابان گاندی، تقاطع همت، نبش کوچه هشتم

پلاک ۶۴ موسسه آموزشی پژوهشی پانیز مهر ایرانیان

تلفن: ۱ - ۸۸۲۰۷۵۰۰ (۰۲۱) - ۸۸۲۰۷۵۰۲ (۰۲۱) خط ویژه: ۳۲۶۱۳

توجه: تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلف (سمیرا جنت دوست) می باشد. تکثیر تمام یا قسمتی از این اثر به صورت حروفچینی یا چاپ مجدد، چاپ افست، پلای کپی و انواع دیگر چاپ و یا استفاده از عکس‌های این کتاب، اکیدا ممنوع می باشد. (متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.)

www.panizcook.org

سمیرا جنت دوست

شروع فعالیت ۱۳۶۵

بنیانگذار موسسه بین المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی پانیز مهر ایرانیان،
فصل در زمینه هنرهای آیینی، سنتی و دستی.

پژوهشگر و مولف بین المللی مجموعه کتاب های آموزشی در زمینه صنایع غذایی.

بانوی اول آشپزی ایران از طرف سازمان جهانی غذا (FAO).

بانوی برتر آشپزی ایران از طرف سازمان آموزش فنی و حرفه ای.

ناشر نمونه کشور و مؤلف جشنواره کتاب های نفیس هنری

دارنده تندیس زرین مؤلف کتاب های نفیس هنری

مدیر و مؤسس اولین آموزشگاه صنایع غذایی، به نام آموزشگاه صنایع غذایی پانیز،

وابسته به سازمان آموزش فنی و حرفه ای در استان آذربایجان شرقی.

مدیر و مؤسس آموزشگاه آزاد صنایع غذایی پانیز وابسته به سازمان آموزش فنی و

حرفه ای در شهر تهران.

بانوی کارآفرین نمونه کشوری با نشان ملی

داور و کارشناس برگزیده مسابقات ملی مهارت در رشته صنایع غذایی.

کارشناس و مدرس آموزش آشپزی و شیرینی پزی و غذا و تغذیه جمهوری اسلامی ایران.

برگزارکننده نخستین دوره گذر مهارتی با همکاری آموزش فنی و حرفه ای در

سال ۱۳۹۱.

عضو گروه مشاور مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای استان تهران در رشته صنایع غذایی

شرکت در بزرگترین نمایشگاه کتاب جهان (فرانکفورت آلمان) به عنوان ناشر

خصوصی برگزیده.

انجام کلیه تعهدات آموزشی آموزشگاه در دوره های برگزارشده.

پیشگفتار

من اینجائیم و چراغم در این خانه می‌سوزد
بوی سبزی تازه چیده شده در بازارچه سبزی روستایی کوچک، که دوران کودکی‌ام را در آن گذراندم، هنوز هم
به مشام می‌رسد. صدای همه‌همه آن بازار قدیمی و سادگی و بی‌پیرایگی زندگی مردمانش و صدای خنده‌هایی
که جاودانه، زیباست را می‌شنوم.

مردمانی که با وجود کار سخت و طاقت فرسای بدنی، همیشه لبخندی مهربان برخاسته از مهر درون بر
لب داشتند. به یاد دارم آن کوچه تنگ و باریک را با خانه آجری قدیمی و درب قهوه‌ای رنگ بزرگ چوبی. در
خانه همیشه باز بود. در تمام خانه‌های آن کوچه، همیشه باز بود. گویی همه با هم در حیاطی بزرگ، زندگی
می‌کردند. وارد خانه که می‌شدی، دالان کوچک و نیمه تاریکی بود که به حیاطی بزرگ، سرسبز و باصفا
منتهی می‌شد. 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. دورتا دور حوض گل‌ها و سبزی‌هایی بود که مثل یک تابلوی
دل‌انگیز، زیبا و رویایی نقاشی، روی دیوارها چشم را نوازش می‌داد و اتاق بزرگی که پر بود از فرش‌های
دستباف و یشتی‌هایی که دورتا دور اتاق چیده شده بود. نور جاری شده از پشت شیشه‌های رنگی پنجره‌های
بزرگ، همیشه روزها سرتاسر اتاق را بسان رنگین‌کمان رنگ به رنگ و زیبا روشن می‌کرد؛ آبی، بنفش، صورتی،
سبز... و سبزه سفید و بزرگی که در آن اتاق پهن می‌گشت و سفره پر می‌شد از انواع غذاها و پاشفره‌ای‌ها.
پای ثابت سفره‌ها، رشته، چلو یا خورش مرغ یا قورمه سبزی، گاهی نیز کوفته یا دلمه و...

و خنده‌هایی که همیشه بر روی لبان پدر و مادر بود.

هیچ وقت گله و شکایتی نبود و با سفره‌ای این سفره گشوده، دل مهربان و مهمان دوست پدر و

خنده‌های صمیمی مادر بود.

پدر رفت و گرد سپید پیرایی بوی مادر نشست و هنوز هم پس از سالیان، وقتی به یاد آن روزها می‌افتم،
شکوه و عظمت سفره پدری و طعم مطبوع و دل‌انگیز غذاهای مادر را هرگز! هرگز جایی تجربه نکرده‌ام.

بهترین کلاس آشپزی من، خانه پدری بود. به یاد دارم عطر و بوی برنج ایرانی را که در حیاط خانه
بزرگمان می‌پیچید. آش رشته‌ای که همیشه دست

پخت مادر بزرگ بود. هیچ چیز در آن خانه دور دست نمی‌شد و چه برکتی داشت سفره پدری!

سبزی‌های مانده و میوه‌ها، تبدیل به ترشی می‌شدند و مادر بزرگ، مادر، خاله رباب و خاله مامانی و
عمه پیر با آن قد بلند و روسری گلدارش! هر یک با غول‌پاره‌ای گرد و ترشی و مرباهای آماده، چیده می‌شد
در زیرزمین سرد و بی‌نور؛ سیر ترشی، ترشی بادجان، ترشی بادمجان و...، مربای کدو حلوایی، بالنگ، به، گل
محمدی و...

و راستی چه برکتی داشت سفره خانه پدری!

و شب نشینی‌هایی که تا نیمه‌های شب طول می‌کشید. خاله، عمه، مادر، بزرگ و کوچک، غریبه و آشنا!
هر چند غریبه‌ای در کار نبود. غریبه نیز در این شب نشینی‌ها آشنا بود. من به گفته بازی و داستان‌های آن
شب‌های طولانی، بازی دبرنا، گل یا بوچ و نشستن دور کرسی خانه مادر و گوش سپردن به داستان‌های
شیرین او. دور کرسی مادر بزرگ، همیشه پر بود از خوراکی، به ترش، انار، تخم‌های... به دست مادر بزرگ
پو داده می‌شد، باقالی پخته، آبنبات قیچی، نان داغ محلی و...

و چه لذتی داشت آن شب‌هایی که پدر داستان‌های شاهنامه و منظومه روح نوا را برای شهریار را
می‌خواند و به یاد دارم همیشه موجب حیرت و شگفتی من می‌شد. اینکه شاعری با آن آواز و شهر جهان
و پس از سالیان سال زندگی شهری و تجملات آن، چگونه عظمت معنوی و زیبایی زادگاه را، را چنان
تعریف و توصیف می‌کند.

حیدر بابا، یولوم سندن کج اولدی

هیچ بیلمه دیم گوز للرین نجه اولدی

اینگین لیک وار، آیریلیخ وار، اولوم وار

... و حال پس از گذشت سالها وقتی چشمانم را می‌بندم، در رویا خود را در آن روستای کوچک با آن باغ‌های
پر بار و زیبا و کوچه‌های باریک و مردمان مهربان و صمیمی؛ می‌بینم و می‌اندیشم؛ چه زیبا و سرفراز است
ایران و ایرانی و فرهنگ ناب برخاسته از تمدن بزرگش و سر تعظیم فروز می‌آورم در برابر فرهنگی بس عظیم
و بزرگ که قلب‌ها را عاشقانه به هم پیوند داده و در هر جایگاه و نقطه این سرزمین بیکرانه کره خاکی که
باشد، ایرانی قلبش می‌تپد برای عطر مقدس و بوی خاک ایران.

محمد رحمت دوست

پدر و مادر، عشق و مهر
مهربانی و مهربانی
و در هر روز و هر روز

خورشید باش که گر نخواستی بتابی؛ نتوانی

هزاره سوم، هزاره شور، شعور، خرد و مهرورزی؛ هزاره اندیشه‌های بدیع، بالنده 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 آیینه‌هاست.

دگرگونی و تحول‌گرایی در عرصه اندیشه و فرهنگ، اصلی‌ترین مولفه ماندگاری پرافتخارترین در این هزاره است. مدد همین سهم‌خواهی 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 پیراموری پرشور اندیشه و فضیلت، هنر آیین بزرگی و تابندگی اندیشه‌های مانایی است که زندگی، عشق و مهرورزی را به انسان می‌دانند و سراینده شگفتی‌های بی‌پایان آنند.

بی‌شک در افراس این شگفتی، خانواده و اجتماع مهرورزی آن، از اصول بنیادی آرامش و زیبایی است که ایرانیان به مدد فرهنگ و تمدن و تاریخ پرافتخار فرهنگی و مهرآفرین خود، همواره و امداران عرصه پویایی و تابندگی هنر و فرهنگ و ارزشمند بشری بوده‌اند.

... و ما پیوندگان این مسیر تنهایی، در نگاه یادگیری، آموزش و تحول بخشی به اندیشه‌های آرمانخواه این هزاره، به مدد اراده لایزال خداوندگار سعادت، عزیزترین 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 عالمی که می‌شود هدیه ماست به خداوند. پس بی‌نظیر باشیم!

و برای این بی‌نظیر بودن، ما ایرانیان میراث‌داران اندیشه‌های ممتاز انسانی و تمدن پویای بشری، تاریخ پرافتخار و تابناکی داریم که می‌توانیم حتی به سبزه برگزیده‌ای 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 تمدن را اندیشه متعالی برای آفریدن زیباترین تندیس‌های مانای فرهنگی پرافتخار در این هزاره.

مؤسسه بین‌المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی پانیه مهر ایران به یاری خداوند و به مدد اندیشه‌های پویا و ژرف و در راستای تحول بخشی به عرصه بیکران آموزش و پرورش و برجسته هنرهای آیینی، سنتی و دستی سرزمین پرافتخارمان و به پشتوانه تجارب گسترده علمی و همچنین حضور و فعالیت ممتاز و اثرگذار نزدیک به ربع قرن مدیریت آن در عرصه آموزشی، فرهنگی و عملی هنر آشپزی، شیرینی‌پزی و صنایع غذایی ایرانیان و با تکیه بر نتایج مطالعات، پژوهش و تحقیقات داخلی و بین‌المللی فرهنگی و سنتی موثر و تابناک با استادان، صاحب‌نامان و برجستگان در این حوزه، 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 جلد دوم و بخشی از این مجموعه گرانقدر و مانا، 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، آسان ترین، زیباترین و لذت بخش ترین اصول تهیه و آماده سازی را درباره مباحث پیشنهادی به شما خوانندگان عزیز و مخاطبان مهرپیشه خود ارائه کنم. امید است که مورد قبول، رضایت، همراهی و استفاده شما فرزندان هنر و زیبایی قرار بگیرد و تبدیل به اثری ماندگار در تالار افتخارات هنر و زیبایی این سرزمین گهربار شود. همچنین لازم به ذکر است که هم اکنون پژوهشگاه موسسه بین المللی پانیز مهر ایرانیان با تکیه بر تجارب گرانقیمت عملکردی و مطالعاتی خود و با حضور فعال استادان و کارشناسان ممتاز و برجسته داخلی و بین المللی و در راستای نیل به اهداف بلند مدت خود در زمینه بسط و گسترش و علمی کردن آموزش های 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 شیرینش و ذائقه مدیران و سیاست گذاران عرصه آموزش های عالی و تکمیلی در کشور، فعالیت علمی خود را در مسیر پژوهش، تحقیق، مطالعه و آماده سازی سایر مجموعه های نفیس و ماندگار مربوط به این هنر، بنا و پیکره افتخار تمدن دیرپای ایرانیان، در دستور کار خود دارد و در این مسیر بی پایان و ارزشمند از همه صاحبان اندیشه و اساتید فن، مخاطبان گرامی، دانشوران و علاقه مندان این تمدن و هنر متعالی، عاجزان می خیزیم تا برای رسیدن به فرادهای بهتر، پرافتخار و بالنده در این عرصه، ما را در راه شناخت و اعتلای فرهنگ غنی این تمدن هزاره های فرهنگ خویش یاری نمایند.

زیرا بر این باوریم اینجا و اکنون یک بار آفرینش حتی قسمتی از اصالت فرهنگی و هنرمندی تمدن ایرانیان که در مرور زمان و تحولات اجتماعی بیاسی فرهنگی و ... به دست فراموشی سپرده شده (۱۹) می تواند به بازپایی گوشه ای از تمدن فاخر و فرهنگی نیل آید. از کهن ترین ترانه های زیبایی، آرایش و نشاط تمدن بزرگ ایرانی است، تبدیل شود و کلک بکاری. از تاریخ، فرهنگ و جاودانه های مهرورزی و ایثار مادران آن باشد. بسان شعری زیبا و سراینده ظریف فرهنگ معنوی آنان!

در واقع، این مجموعه آغاز حرکتی است در پاسخ به گمراهی ها، خواسته ها، نیازها و مطالبات مخاطبان، در پی انتشار جلد اول مجموعه کتاب های آموزشی پانیز، با عنوان دسرهای سنتی و مدرن در سال ۱۳۸۶ و سیل درخواست های بی پایان دوستداران این هنر تابنده و در پیقیقت تحول بخشی به آرزوی مادران فرشت آیین و خانواده های مهرپیشه و خانواده دوست ایرانی است که وادی که تا کنون در سینه بسان گوهری ارزنده از یادگاران تاریخ و تمدن سرشارشان، جاودانه دارند. شور بی پایان تلاش ها، مانی ماندگار و جاودانه بر تندیس غرور انگیز تمدن بشری ایرانیان ثبت می شود که شما عزیزان گرامی به عنوان یکی از اعضای برجسته این تمدن بزرگ و ایرانی، در رستاخیز اعتلای این حرکت، یاریگر اندیشه ماندگارید.

من، به عنوان یک ایرانی عاشق فرهنگ، سنت، آیین و رسم مادر شاهی خانواده دیرپای ایرانی، افتخار می کنم که خدای متعال فرصتی پیش رویم نهاده است تا با هدف اعتلای شعور و تفکر فرهنگی و ایجاد حرکت و تحول در عرصه بازشناسی هنرهای فاخر آیینی، سنتی، دستی و آموزه های این کهنه و بوم و برای رسیدن به باصداقان مهر و پیوستگی، با همت و تلاش های بی وقفه و شبانه روزی و البته دانشمندانه و یاریگرانم، بستری از جنس گیلان و مهر و آناهید برای شکوفایی اندیشه های اربابان خرد و آفتاب آید آورم و همچنان در مسیر پیوستن به خیزش پرفروغ و تابناک این اندیشه ناب آسمانی، با یاری خداوندگار نور، گام بر خواهم داشت.

سمیرا جنت دوست

مدیر عامل موسسه بین المللی علمی، آموزشی، پژوهشی و فرهنگی

پانیز مهر ایرانیان

به آشپزی سنتی و مجموع کتاب‌های آموزشی پانید خوش آمدید. این مجموع زیبا و عظیم طوری طراحی شده که مثل دایره‌المعارفی کامل به دست شما می‌رسد.

این کتاب‌ها راحت‌ترین راه برای سهیم شدن با 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 لذت و اعتماد به نفس آشپزی کنید. مثل اینکه من با شما و در کنار شما در آشپزخانه‌تان باشم.

این صفحات اول کتاب و توضیحات کلی آن را مطالعه کرده، سپس برای شروع کار، نکات مربوط به آن را در دستورات 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 غذاهای سنتی به عنوان غذای کامل و اصلی و هم به عنوان پیش غذا سرو می‌شوند، تعداد سرو نفرات به نسبت آن تغییر داده شده است و عکس مراحل پخت غذا کمکی برای آماده سازی آن است.

"پیشنهاد پانید" شما می‌تواند به گونه‌ای، مواد را با موادی دیگر جایگزین کرده و بپزید؛ از جمله جایگزین کردن گوشت مرغ با جای مرغ و یا بالعکس.

"نکات ویژه" کتاب راهگشا در بسیاری از موارد برای پخت غذا به شما نشان خواهد داد.

در این کتاب زمان آماده سازی برای مثال کتاب دسر پانید نوشته نشده است چرا که با تکنولوژی و ابزار جدید و متعدد و پیشرفته امروز، بدیهی است که با لوازم و ابزار مختلف و جدید آشپزی می‌شود و به تبع آن زمان آماده سازی با وسیله و سرعت عمل زیادی 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 که به شما کمک‌ها بسیار دقیق ذکر شود ولی در کل بیشترین دقت در طرز تهیه درست و اصولی آن است. پس بنا بر سلیقه شخصی می‌توانید مواد را کم و زیاد کنید چرا که هنگام آشپزی اگر بخواهیم خود را اسیر ترازو و پیوسته کنیم از آشپزی کردن لذت لازم را نخواهیم برد.

در اکثر دستورها به اندازه قابل‌ملاحظه اشاره شده است. قابل‌ملاحظه آنکه برای گنجایش ۸-۷ لیتر، متوسط ۵-۴ لیتر و کوچک ۳-۲ لیتر می‌باشد.

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

به کمک اطلاعات دقیق داده شده در کتاب شما هیچگاه دچار خطا و اشتباه 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 شدن غذا و تزئین و دکور در موسسه بین‌المللی آموزشی پژوهشی پانید عکاسی شده و منحصر به این کتاب می‌باشند.

۴۹.....	تیرها
۹۷.....	سبب ها
۱۲۷.....	مسالدها
۱۵۹.....	بلوه
۲۴۷.....	خوب ها
۳۱۹.....	ترشی ها
۴۲۱.....	کباب ها
۴۶۷.....	کوکو، کتلت و ساندویچ
۵۲۵.....	دلمه ها و کوفته ها
۵۶۵.....	خوراک ها
۶۳۱.....	مرچاها
۷۵۹.....	مارمالاده ها
۷۸۵.....	شربت ها و کمبوت ها

۱۹۵.....	کشمش پلو.....	۱۰۴.....	سوپ گوشواره.....	۱۰۳.....	سوپ جو.....
۱۹۵.....	عدس پلو.....	۱۰۹.....	سوپ گوشت با ماست.....	۱۰۵.....	سوپ مرغ با ورمیشل.....
۱۹۶.....	سیر پلو با میگو.....	۱۱۰.....	سوپ سرد (آبدوغ خیار).....	۱۰۳.....	سوپ جو با خامه.....
۱۹۶.....	دمی سیر.....	۱۱۳.....	سوپ سبزیجات.....	۱۰۳.....	سوپ جو با قارچ.....
۱۹۶.....	تره فرنگی پلو.....	۱۱۴.....	سوپ جو با تره فرنگی.....	۱۰۳.....	سوپ جو.....
۱۹۶.....	پیازچه پلو.....	۱۱۷.....	سوپ برنج با ماست.....		
۲۰۱.....	قارچ پلو.....	۱۱۸.....	سوپ کلم.....		
۲۰۲.....	باقلا پلو.....	۱۲۱.....	سوپ کشنیز.....		
۲۰۲.....	شیت پلو.....				
۲۰۲.....	نخود پلو.....	۱۲۸.....	نکات کلی در تهیه سالادها.....		
۲۰۷.....	رشته پلو.....	۱۳۰.....	سالاد مرغ با قیسی.....		
۲۰۸.....	مرصع پلو.....	۱۳۲.....	بورانی اسفناج.....		
۲۰۸.....	شیرین پلو.....	۱۳۲.....	بورانی لبو.....		
۲۱۳.....	ادویه پلو.....	۱۳۲.....	بورانی کنگر (کنگر ماست).....		
۲۱۴.....	کلم پلو.....	۱۳۲.....	بورانی بادنجان (هنگو ماست).....		
۲۱۸.....	هویج پلو.....	۱۳۷.....	سالاد شیرازی.....		
۲۲۳.....	زرشک پلو.....	۱۳۷.....	سالاد آناناس.....		
۲۲۴.....	لوبیا پلو.....	۱۳۸.....	سالاد ماست با شیت.....		
۲۲۸.....	ته چین پلو.....	۱۴۱.....	سالاد ماکارونی.....		
۲۲۸.....	ته چین پلوی شیرازی.....	۱۴۱.....	سالاد کاه رونی با تن ماهی.....		
۲۳۳.....	ته چین اسفناج با ماهی.....	۱۴۲.....	سالاد سبزیجات.....		
۲۳۴.....	آجیل پلو.....	۱۴۵.....	سالاد کاه.....		
۲۳۹.....	کلم قمری پلو.....	۱۴۶.....	سالاد فلفل.....		
		۱۴۹.....	سالاد لوبیا.....		
		۱۵۰.....	سالاد الویه.....		
		۱۵۳.....	سالاد لوبیا سبز.....		
۲۴۸.....	نکات کلی در پخت خورش‌ها.....				
۲۵۰.....	خورش قیمه.....	۱۶۰.....	نکات کلی در پخت پلوها.....		
۲۵۰.....	خورش قارچ.....	۱۶۰.....	کته.....		
۲۵۰.....	قیمه بادنجان.....	۱۶۹.....	دمی سبزیجات.....		
۲۵۵.....	مسمای مرغ.....	۱۶۹.....	دمی میگو با سبزیجات.....		
۲۵۶.....	خورش متجن.....	۱۷۰.....	دمی باقلا.....		
۲۵۹.....	فلاقتق.....	۱۷۳.....	اسامیولی پلو.....		
۲۶۰.....	سیر پلو.....	۱۷۳.....	دمی عدس.....		
۲۶۳.....	خورش تره.....	۱۷۳.....	چکدرمه.....		
۲۶۴.....	خورش تره.....	۱۷۵.....	سبزی پلو.....		
۲۶۷.....	خورش قیمه خالص با دام.....	۱۷۵.....	والک پلو.....		
۲۶۸.....	خورش با ماهی.....	۱۷۸.....	ته چین قالبی.....		
۲۷۳.....	قلیه ماهی.....	۱۷۸.....	کال پلو.....		
۲۷۳.....	قلیه میگو.....	۱۸۳.....	قیمه پلو.....		
۲۷۴.....	خورش هویج.....	۱۸۳.....	لپه پلو.....		
۲۷۷.....	خورش مرغ ترش.....	۱۸۳.....	ماش پلو.....		
۲۷۸.....	خورش کنگر.....	۱۸۴.....	آلبالو پلو.....		
۲۷۸.....	خورش ریواس.....	۱۸۹.....	چلو مرغ مجلسی.....		
۲۸۳.....	خورش تره فرنگی.....				
۲۸۳.....	خورش پرتقال.....				

۴۸۹.....	کتلت سیب زمینی	۳۶۷.....	ترشی کشنیز	۲۸۶.....	خورش غوره بادنجان
۴۹۰.....	کوکو اشپل ماهی (تخم ماهی)	۳۶۸.....	ترشی لوبیاسبز	۲۸۸.....	خورش کدو
۴۹۰.....	کوکو سیب زمینی ساده	۳۷۱.....	ترشی گوجه سبز	۲۸۸.....	خورش ریحان
۴۹۵.....	کتلت مرغ	۳۷۱.....	ترشی چغاله	۲۹۰.....	خورش سیب زمینی
۴۹۵.....	کتلت مغز		جلد دوم	۲۹۳.....	خورش به
۴۹۶.....	کوکو دو رنگ (سبزی و سیب زمینی)			۲۹۳.....	خورش سیب
۵۰۱.....	کوکو زامبون	۴۲۲.....	نکات کلی در پخت کباب‌ها	۲۹۴.....	خورش چغاله بادام
۵۰۲.....	شامی پوک (شامی لپه)	۴۲۴.....	کباب برگ	۲۹۴.....	خورش کوجه سبز
۵۰۷.....	کوکو هفت طبقه	۴۲۹.....	کباب برگ سفید	۲۹۹.....	خورش کرفس
۵۰۸.....	کوکو آجیلی	۴۲۹.....	کباب برگ دو رنگ	۳۰۰.....	خورش کل کلم
۵۱۳.....	کوکو براکلی	۴۳۰.....	کباب کوبیده زعفرانی	۳۰۳.....	خورش آلو اسفناج
۵۱۴.....	کوکو بادنجان	۴۳۳.....	کوبیده ساده	۳۰۴.....	خورش فسنجان
۵۱۹.....	کوکو مرغ با سبزیجات	۴۳۳.....	کوبیده دو رنگ	۳۰۶.....	خورش مونتجسن (مازند)
۵۲۶.....	نکات کلی در پخت دلمه‌ها	۴۳۴.....	کباب کوبیده سفید	۳۰۸.....	خورش قورمه سبزی
۵۲۷.....	نکات کلی در پخت کوفته‌ها	۴۳۷.....	کباب بتاب	۳۱۳.....	خورش لوبیا سبز
۵۲۸.....	کوفته تبریزی	۴۳۸.....	کباب بختیاری یا درختی		
۵۳۳.....	کوفته برنجی	۴۴۳.....	جوجه کباب با استخوان	۳۲۰.....	نکات کلی در تهیه ترشی‌ها
۵۳۴.....	کوفته مرغ	۴۴۳.....	کباب کباب بدون استخوان		ترشی بادنجان
۵۳۷.....	کوفته باقلا	۴۴۴.....	کباب خجری قل و دل	۳۲۵.....	لپته انبه
۵۳۸.....	دلمه برگ مو	۴۴۷.....	کباب چوبی مرغ	۳۲۵.....	ترشی انبه
۵۴۲.....	دلمه کلم برگ	۴۴۷.....	کباب خجری با فلفل	۳۲۹.....	غوره غوره
۵۴۶.....	دلمه به	۴۴۸.....	کباب ماهی	۳۲۹.....	ترشی بامیه
۵۴۹.....	دلمه فلفل	۴۵۱.....	کباب تابه‌ای	۳۲۹.....	ترشی کاپاریس
۵۵۰.....	دلمه کدو	۴۵۲.....	کباب حسینی	۳۳۰.....	ترشی میوه
۵۵۵.....	دلمه سیب زمینی	۴۵۵.....	کباب بلغاری	۳۳۳.....	ترشی لبو با انار
۵۵۹.....	دلمه مخلوط کدو بادنجان	۴۵۶.....	کباب بلغاری سفید	۳۳۴.....	ترشی کلم برگ
۵۶۶.....	شیشلیک بدون استخوان	۴۵۶.....	کباب بلغاری دو رنگ	۳۳۷.....	ترشی میوه خشک
۵۶۹.....	شیشلیک با استخوان	۴۵۷.....	کباب قفقازی یا یونانی	۳۳۸.....	ترشی آجیل
۵۷۰.....	شیشلیک با استخوان	۴۵۸.....	شیشلیک بدون استخوان	۳۴۰.....	ترشی زرشک
۵۷۰.....	شیشلیک با استخوان	۴۵۹.....	شیشلیک با استخوان	۳۴۰.....	ترشی لبو
۵۷۳.....	نکات کلی در پخت کوکوها	۴۶۸.....	نکات کلی در پخت کوکوها	۳۴۱.....	ترشی آلبالو
۵۷۴.....	کوکو لوبیا سبز	۴۷۰.....	کوکو لوبیا سبز	۳۴۱.....	شانی
۵۷۷.....	کوکو کدو	۴۷۵.....	کوکو کدو	۳۴۴.....	ترشی هلو با تهرندی (چانتی هلو)
۵۷۷.....	کوکو سیب زمینی با پنیر پیتزا	۴۷۶.....	کوکو سیب زمینی با پنیر پیتزا	۳۴۷.....	ترشی هفت بیجار
۵۷۸.....	کوکو سبزیجات با اسپاگتی	۴۷۹.....	کوکو سبزیجات با اسپاگتی	۳۴۸.....	ترشی فلفل
۵۸۱.....	شامی ترش	۴۸۰.....	شامی ترش	۳۴۹.....	سیر ترشی
۵۸۲.....	کتلت سیب زمینی با گوشت	۴۸۳.....	کتلت سیب زمینی با گوشت	۳۴۹.....	ترشی پیاز
۵۸۷.....	رولت سبزیجات با مرغ	۴۸۴.....	رولت سبزیجات با مرغ	۳۴۹.....	ترشی موسیر
۵۸۸.....	رولت سبزی با مغز	۴۸۴.....	رولت سبزی با مغز	۳۵۳.....	لپته فلفل دلمه‌ای
۵۸۸.....	رولت سبزی با گوشت	۴۸۴.....	رولت سبزی با گوشت	۳۵۴.....	ترشی فلفل دلمه‌ای
۵۹۲.....	کوکو سیب زمینی مغزدار	۴۸۹.....	کوکو سیب زمینی مغزدار	۳۵۷.....	ترشی لپته با سبزیجات
۵۹۵.....	کتلت سیب زمینی	۴۸۹.....	کتلت سیب زمینی	۳۵۸.....	ترشی لپته با ادویه و سبزیجات
۵۹۶.....	کوکو سیب زمینی	۴۸۹.....	کوکو سیب زمینی	۳۶۳.....	شور با انواع سبزیجات (خیار شور)
				۳۶۴.....	ترشی لپته کوجه فرنگی

خوراک زبان با سس قارچ..... ۶۰۱	مریای میوه ستاره‌ای (استار فروت)..... ۶۹۶	کمپوت سیب..... ۷۸۸
نرگسی اسفناج..... ۶۰۲	مریای بهار نارنج..... ۶۹۹	کمپوت هلو (شلیل یا زردآلو)..... ۷۸۸
نرگسی لوبیا سبز..... ۶۰۵	مریای سیب گلاب..... ۷۰۰	شریت آلبالو..... ۷۹۰
تاس کباب (فوری)..... ۶۰۶	مریای شقاقل..... ۷۰۳	شریت شاه‌توت..... ۷۹۰
تاس کباب..... ۶۰۹	مریای هویج به شکل گل رز..... ۷۰۴	شریت توت‌فرنگی..... ۷۹۱
حسرت‌الملوک (جغور بغور)..... ۶۱۰	مریای بادنجان..... ۷۰۹	شریت زرشک..... ۷۹۱
بورانی کدو..... ۶۱۳	مریای زرشک..... ۷۱۰	شریت پرتقال..... ۷۹۲
کشک بادنجان..... ۶۱۴	مریای به..... ۷۱۳	شریت به لیمو..... ۷۹۲
حلیم بادنجان..... ۶۱۷	مریای شاه‌توت..... ۷۱۴	شریت سرکه انگبین (سکنجبین)..... ۷۹۳
خوراک بادنجان..... ۶۱۹	مریای زردآلو..... ۷۱۷	شریت آناناس..... ۷۹۳
یتیمچه..... ۶۲۰	مریای توت‌فرنگی..... ۷۱۸	شریت گل محمدی..... ۷۹۵
خاگینه بادنجان..... ۶۲۲	مریای گلابی..... ۷۲۱	
آبگوشت ساده..... ۶۲۷	مریای هلو..... ۷۲۲	
آبگوشت بزپاش..... ۶۲۷	مریای شلیل..... ۷۲۲	
آبگوشت بادنجان..... ۶۲۷	مریای خربزه..... ۷۲۵	
نارینه..... ۶۲۸	مریای گیلاس..... ۷۲۶	
نکات کلی در تهیه مرباها..... ۶۳۲	مریای انجیر..... ۷۲۹	
مریای قیسی..... ۶۳۳	مریای گوجه‌فرنگی..... ۷۳۱	
مریای چغاله‌پسته..... ۶۳۳	مریای لیموترش درسته..... ۷۳۲	
مریای هندوانه..... ۶۳۵	مریای لیمو ترش کاسه‌ای..... ۷۳۲	
مریای پوست پسته تازه..... ۶۴۳	مریای گوات درسته..... ۷۳۷	
مریای چغاله گردو..... ۶۴۴	مریای کلم ترش درسته..... ۷۳۷	
خیار گل کاغذی و گل رز رویانی..... ۶۴۹	مریای پرتقال..... ۷۳۸	
خیار قالبی..... ۶۵۰	مریای پالنگ..... ۷۴۱	
مریای لبو رشته‌ای و توپی..... ۶۵۳	مریای پالنگ به شکل گل..... ۷۴۲	
مریای لبو به شکل گل رز..... ۶۵۴	مریای پوست پرتقال به شکل گل، برگ..... ۷۴۲	
مریای آلو زرد..... ۶۵۷	لوله‌ای..... ۷۴۷	
مریای آلو جنگلی..... ۶۵۸	خلال پوست پرتقال..... ۷۴۸	
مریای آناناس..... ۶۶۱	مریای آلبالو..... ۷۵۱	
مریای ترب‌سیاه..... ۶۶۲	جزئیات آماده..... ۷۵۵	
مریای کدو حلوايي (لوله‌ای و توپی)..... ۶۶۷	مارمالاد هویج..... ۷۶۱	
مریای کدو حلوايي..... ۶۶۸	مارمالاد مخلوط میوه..... ۷۶۲	
مریای کیوی..... ۶۷۱	مارمالاد انبه و زردآلو..... ۷۶۵	
مریای ترب سفید (گل کاغذی)..... ۶۷۲	مارمالاد هندوانه، پرتقال و آلبالو..... ۷۶۶	
مریای گریپ‌فروت..... ۶۷۷	مارمالاد شاه‌توت و سیب..... ۷۶۹	
مریای شلغم داوودی..... ۶۷۸	مارمالاد ربواس و شاه‌توت..... ۷۶۹	
مریای شلغم (گل رز)..... ۶۸۳	مارمالاد کیوی..... ۷۷۰	
مریای زنجبیل..... ۶۸۴	مارمالاد به..... ۷۷۳	
مریای پوست هندوانه..... ۶۸۷	مارمالاد زردآلو..... ۷۷۴	
مریای گل محمدی..... ۶۹۰	مارمالاد توت‌فرنگی..... ۷۷۷	
مریای گل محمدی با گل خشک..... ۶۹۰	مارمالاد پالنگ..... ۷۷۸	
مریای گل قند..... ۶۹۳	مارمالاد آلبالو..... ۷۸۱	
مریای هویج..... ۶۹۵	شریت و کمپوت‌ها..... ۷۸۵	
مریای هویج رشته..... ۶۹۵	کمپوت‌ها..... ۷۸۶	