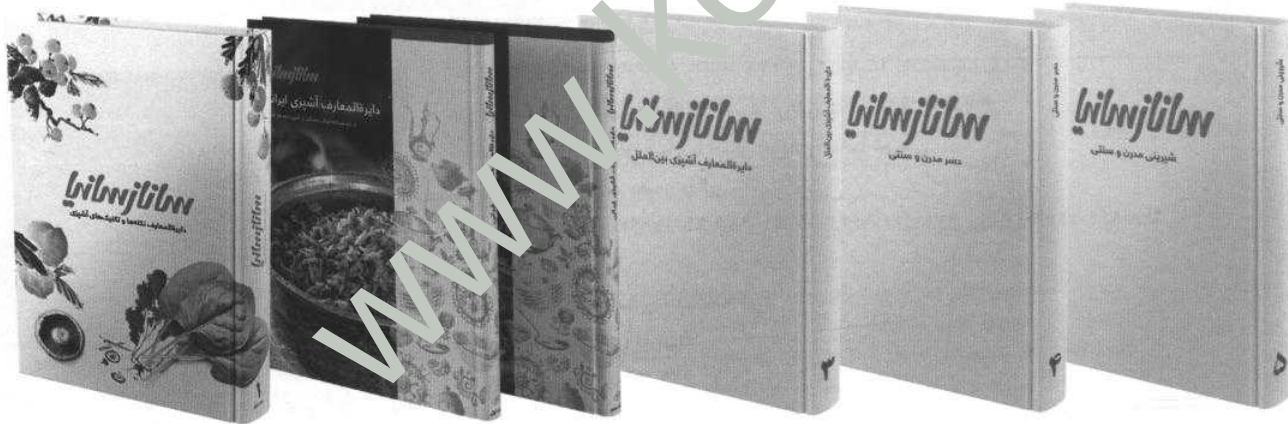


سانازسانیا

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 بین‌المللی
(زمستان ۹۴)

۴ دسر
مدرن و سنتی
(نیمه اول سال ۹۵)

۵ شیرینی
مدرن و سنتی
(نیمه دوم سال ۹۵)

آموزشگاه‌های سانازسانیا

تلفن: ۰۲۲۷۳۱۷۵۱-۸۰

تلفن: ۸۸۹۰۰۲۸۳

شعبه شمال تهران (کالینری کلاب): تهران، باغ فردوس، خیابان طوس، نبش کوچه ستاره، پلاک ۲۳/۱، طبقه دوم، واحد ۱۱

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



نام کتاب: دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا ۲ جلدی - جلد یک
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: ۱۳۹۴

مطبع: معین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

مراکز پخش و 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: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۷-۶ ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۷-۶ ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۶۳-۰۷-۶

قیمت: ۱۹۰۰۰۰ ریال

فهرست نویسی: بر اساس اطلاعات فیپا

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: ۰۲۱-۲۲۷۲۲۶۵۰، ۰۲۱-۲۲۷۲۲۵۹۳

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 بیشتر ز 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 سیرینی‌پزی می‌گذرد، لطف و توجه پروردگار همچون گذشته بر خانواده «سانازسانیا» مستدام بوده و هست؛ ما حصل الطاف خداوند و تاس اینجانب و فرزندانم -ساناز و سانیا- کتابی است که پیش روی شما قرار دارد. این کتاب در واقع مجموعه‌ای است از غذاهای اصیل و سنتی ایران که در 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 شوید و به خوان 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 فیل روزها، هفته‌ها، ماه‌ها 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 فرسنگ 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 تحت الشعاع 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 نظرگرفتن 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





حرف اول ساناز شریفی

عشق پیچیده است، خیلی پیچیده! اما هرطور که باشی پیچیده می‌شوی. از طریقی که عاشقانه است. برای من، عشق به مردمانم، آنچنان که از مادرم به من رسیده است، در طریق عاشقانه آشپزی پدید می‌آید. قدمت انسان به ریشه‌های آن است. ریشه‌هایی که هر کدام از موضوعی سراب و در مسیر رشد خود، آنچنان بزرگ می‌شوند که انسان را می‌سازند. در ایران، یکی از همین ریشه‌ها، اصالت خوراک است. غذا، به روش پختن‌های اصیل ایرانی، یک به یک، آندهای ریشه من ایرانی را ساخته و اکنون خود، به تدریج، غم‌انگیزانه در حال محو شدن‌اند. برای همین بر آن شدیم که پس از استقبال از کتاب شماره ۱ دایرةالمعارف ساناز، نکته‌ها و تکنیک‌های آشپزی (جلد دوم را به نام دایرةالمعارف آشپزی ایرانی سانازسانیا، جمع‌آوری و منتشر کنیم. در این شماره، تمام اصالت غذاهای ایرانی، از سراسر تاریخ جمع و به روشی تازه به دستمان رسیده‌اند. 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 بوی به سلامت، 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 گشانده 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
مولف، ناشر و مدیر پروژه

Sanaz



حرف اول سانیا شریفی

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

آشپزی جادوستان! غذا کیمیا است. آنچه در آشپزخانه متولد می‌شود، با آرد و آب و نمک و روغن و زردچوبه و زعفران و گلاب و... جادویی خوشمزه، پر از رمز و راز و سلامتی است.

آشپزی ایرانی آنقدر اصیل هست که از هر زاویه‌ای به آن وارد شوی، چیزی را به تو می‌نمایاند. در پس تمامی اسم‌هایش قصه‌ای نهفته است: در پس هر روش آن، دلیلی افسانه‌ای وجود دارد و در پس هر طعمش، جادویی ریشه دوانده است. مهم‌ترین این وردهای جادویی -برای من- از سرانگشتان مادرم ریخت.

آموخته‌ام که آشپزی ایرانی باید طعم خوب غذاهایی کودک، تصاویر جذاب بدنی، عطرهای 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 بهرایی که برایش یاد آورده؛ 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 بمانند آنچنانکه نفس نفس زنان، خود را تا به اینجا رسانده‌اند.

سانیا شریفی
مؤلف

canica

سانازسانیا

دایرةالمعارف آشپزی ایرانی

فهرست

فهرست جلد یک براساس موضوع

۳۸

راهنمای نشانه‌ها



۴۰

صبحانه

۴۱.....	مقدمه صبحانه.....
۴۲.....	پامادور چغرقه (گیلان).....
۴۴.....	قی قناق (آذربایجان شرقی).....
۴۵.....	اشپل واویج (گیلان).....
۴۶.....	پنیر واویج (گیلان).....
۴۶.....	پنیر بورشته.....
۴۶.....	پنیر برشته.....
۴۷.....	کله پاچه.....
۴۸.....	عدسی.....
۵۰.....	حلیم.....



۵۲

مربا

۵۳.....	نکات اصلی در تهیه مربا.....
۵۶.....	انواع مربا.....
۵۶.....	مربای پرتقال.....
۵۶.....	مربای پوست پرتقال.....
۵۶.....	مربای لیموترش.....
۵۶.....	مربای پوست لیموترش.....
۵۶.....	مربای کامکوات.....
۵۷.....	مربای انجیر.....
۵۷.....	مربای آلبالو.....
۵۷.....	مربای گیلان.....
۵۷.....	مربای توت فرنگی.....
۵۷.....	مربای شاه توت.....
۵۷.....	مربای توت سفید.....
۵۷.....	مربای توت سیاه.....
۵۷.....	مربای تمشک.....
۵۸.....	مربای آلو جنگلی.....
۵۸.....	مربای زردآلو.....
۵۸.....	مربای آناناس.....
۵۸.....	مربای به.....
۵۸.....	مربای کیوی.....



مریبا

۵۸	مریباى گلابى
۵۸	مریباى سیب گلاب
۵۸	مریباى هویج
۵۹	مریباى هلو
۵۹	مریباى بالنگ
۵۹	مریباى چغاله گردو
۶۰	مریباى ترب سیاه
۶۰	مریباى ترب سفید
۶۰	مریباى ریواس
۶۰	مریباى چغاله پسته
۶۱	مریباى پوست پسته
۶۱	مریباى بهارنارنج
۶۱	مریباى گل سرخ
۶۱	مریباى زرشک
۶۱	مریباى شمشاد
۶۱	مریباى جلیل



مارمالاد

۶۲	آماده سازی مارمالاد
۶۴	انواع مارمالاد
۶۴	مارمالاد بالنگ
۶۴	مارمالاد پرتقال
۶۴	مارمالاد به
۶۵	مارمالاد آلبالو
۶۵	مارمالاد توت فرنگی
۶۵	مارمالاد کیوی
۶۵	مارمالاد سیب
۶۵	مارمالاد شاه توت
۶۵	مارمالاد زردآلو
۶۵	مارمالاد خرمالو
۶۵	مارمالاد هویج



پیش غذا

۶۷	مقدمه پیش غذا
۶۸	آب دوغ خیار (سوپ سرد ایرانی)
۷۰	انواع بورانی
۷۰	بورانی بادنجان
۷۰	بورانی پیاز
۷۰	بورانی کدو سبز
۷۲	بورانی گل کلم
۷۲	بورانی گشنیز
۷۲	بورانی سبزی
۷۲	بورانی لبو
۷۴	نان و پنیر زیره ای
۷۴	سالاد شیرازی
۷۴	ماست و خیار
۷۸	دختر ناز (گیلان)
۸۰	میرزا قاسمی (گیلان)
۸۱	خشک واویج (گیلان)
۸۲	کشک بادنجان
۸۲	کشک بادنجان کبابی
۸۴	حلیم بادنجان

فهرست جلد یک براساس موضوع

پیش غذا

۸۶.....	دست پیچ (اصفهان).....
۸۶.....	دست پیچ با نان لوتس.....
۸۸.....	رول بادنجان.....
۹۰.....	بشتابش کدو (آمل).....
۹۱.....	سیر و اویج (گیلان).....
۹۲.....	رشته بُک.....
۹۴.....	چغور بغور (اراک).....

۹۶

آش و شوربا

۹۷.....	مقدمه آش.....
۹۸.....	تزیین آش.....
۹۹.....	تزیین آش ترمه.....
۹۹.....	تزیین آش خورشید.....
۱۰۰.....	آش دوغ.....
۱۰۲.....	آش ماست (اراک).....
۱۰۵.....	آش ماست تبریز.....
۱۰۵.....	آش ماست سیروان.....
۱۰۵.....	باقورتنی آش (آذربایجان).....
۱۰۵.....	آش کندک (غرب کشور).....
۱۰۵.....	آش ماست (تبریز).....
۱۰۶.....	آش رشته ساده.....
۱۰۹.....	آش رشته کشک.....
۱۰۹.....	آش رشته ترشی (اراک).....
۱۰۹.....	آش رشته (کرمان).....
۱۰۹.....	آش رشته با کوجه فرنگی (رومیه).....
۱۱۰.....	آش شله قلمکار.....
۱۱۳.....	آش شله قلمکار مشهد.....
۱۱۳.....	آش نذری (گیلان).....
۱۱۳.....	آش عباسعلی (کرمانشاه).....
۱۱۳.....	آش کونست (پوشهر).....
۱۱۳.....	آش کشک مخصوص ماه رمضان اشمال.....
۱۱۳.....	آش درهم جوش.....
۱۱۳.....	آشماچو (کرمان).....
۱۱۴.....	آش جو (اراک).....
۱۱۷.....	آش جو (برکوه).....
۱۱۷.....	آش جو (یزد).....
۱۱۷.....	سیراب شیردان آش واره.....
۱۱۸.....	آش بلغور (تبریز).....
۱۲۱.....	آش عدس بلغور (استدج).....
۱۲۱.....	آش حیرچندر (حلایر).....
۱۲۱.....	آش خیر اتویسرکن.....
۱۲۱.....	آش کدو سبز.....
۱۲۲.....	آش انار (گیلان).....
۱۲۵.....	آش انار (سوء).....
۱۲۵.....	آش انار (یزد).....
۱۲۵.....	آش نهرندی (یزد).....
۱۲۵.....	آش کوجه فرنگی (همدان).....
۱۲۶.....	آش دندونی.....
۱۲۶.....	آش دندونی (تبریز).....
۱۲۸.....	آش ترش (گیلان).....
۱۳۱.....	آش ترش اشیراز.....
۱۳۱.....	آش آلو (تبریز).....
۱۳۱.....	توروشه آش ^۱ (گیلان).....



آش و شوربا

۱۳۱	تورنه آش ۲
۱۳۲	آش ترخینه دوغ (اراک)
۱۳۳	آش پیغور به شیر (خراسان)
۱۳۴	آش کوجه فرنکی
۱۳۴	آش تخته انوشه
۱۳۴	آش کوجه ایریز
۱۳۴	آش کوجه اکبدن
۱۳۴	شوربا
۱۳۹	شوربای زیره (کرمان)
۱۳۹	شوربا ایردا
۱۳۹	شوربای خوجه
۱۳۹	شوربای ماش (اراک)
۱۴۰	شوربای کوجه فرنکی



آبگوشت، اشکنه

۱۴۲

۱۴۳	مقدمه آبگوشت
۱۴۴	آبگوشت ساده
۱۴۷	آبگوشت ساده نوعی ۱
۱۴۷	آبگوشت غوره اسفناج
۱۴۷	آبگوشت لوبیا سفید کاش
۱۴۷	آبگوشت گندم
۱۴۷	آبگوشت تبه
۱۴۷	آبگوشت سیر
۱۴۹	آبگوشت غوره
۱۴۹	آبگوشت با آب انار
۱۴۹	آبگوشت ساده ایردا
۱۴۹	آبگوشت منجبه اکرمان
۱۴۹	تامی آبگوشت (اراک)
۱۴۹	قیچد آبدار (کرمان)
۱۴۹	آبگوشت سفید ایرکود
۱۵۰	آبگوشت بزباش
۱۵۰	آبگوشت بزباش نوعی دیگر ۱
۱۵۰	آبگوشت بزباش اسفناج
۱۵۰	آبگوشت کوجه سبز با پیغور و جعفری
۱۵۰	آبگوشت کشیز
۱۵۰	آبگوشت مرزه و سیر
۱۵۰	آبگوشت قورمه سبزی بزباش (همدان)
۱۵۲	آبگوشت قنبد (قم)
۱۵۴	آبگوشت دودار یا کشک (اراک)
۱۵۶	آبگوشت گیاهی
۱۵۸	آبگوشت میوه
۱۵۸	آبگوشت میوه خشک
۱۵۸	آبگوشت چهارمغز
۱۶۰	اشکنه ساده
۱۶۳	اشکنه آبلو
۱۶۳	اشکنه کوجه سبز
۱۶۳	اشکنه مرکه سیر
۱۶۳	اشکنه انار
۱۶۳	اشکنه اسفناج
۱۶۳	اشکنه دانه جوش
۱۶۳	اشکنه آب غوره
۱۶۵	اشکنه نبات
۱۶۵	اشکنه تخم جزیره (خراسان)

فهرست جلد یک براساس موضوع



آبگوشت و اشکنه

۱۶۵	اشکنه تخم کدو
۱۶۵	اشکنه بادنجان یا تخم خربزه (خراسان)
۱۶۵	اشکنه کشک با قورونی (تربت حیدریه)
۱۶۵	اشکنه آزدی (یزد)
۱۶۵	اشکنه پیاز
۱۶۶	اشکنه گشنیز و شنبلیله
۱۶۸	کله جوش
۱۶۸	اشکنه کله جوش
۱۶۸	حریره کشک زرد (خراسان)
۱۶۸	کشک و خرفه



۱۷.

کوکو

۱۷۱	مقدمه کوکو
۱۷۲	کوکو سبزی
۱۷۲	کوکو سبزی با پنیر
۱۷۶	کوکوی سیب‌زه یا جگری
۱۷۶	کوکوی سبزی رشتی
۱۷۶	کوکوی شیرین (یزد)
۱۷۶	کوکوی شیرین (قزوین)
۱۷۸	کوکوی باقلا سبز
۱۷۸	کوکوی باقلا زرد
۱۸۰	کوکوی بادنجان
۱۸۲	کوکوی پیاز
۱۸۲	کوکوی تره
۱۸۴	کوکوی مرغ بادکوبه‌ای
۱۸۶	کوکوی عدس
۱۸۸	کوکوی هویج



۱۹.

شامی

۱۹۱	مقدمه شامی
۱۹۲	شامی پوک
۱۹۴	شامی پوک با پنیر پارمزان
۱۹۶	شامی سبزی (مازندران)
۱۹۶	شامی بلغور
۱۹۸	شامی لپه
۱۹۸	شامی عدس
۲۰۰	شامی ترش
۲۰۰	تورشه شامی کیلان
۲۰۰	شامی کباب رشت
۲۰۲	شامی ترش تابه‌ای
۲۰۲	شامی ترش با هویج
۲۰۴	شامی شیرین (کرمان)
۲۰۶	شامی آرد نخودچی
۲۰۸	شامی کباب (اصفهان)



۲۱.

کنت

۲۱۱	مقدمه کنت
۲۱۲	کنت سیب‌زمینی
۲۱۵	کنت اراک
۲۱۵	کنت اصفهان
۲۱۵	کنت جعفری
۲۱۵	کنت تره



کلت

۲۱۵.....	کلت سوپا.....
۲۱۶.....	کلت گردو.....
۲۱۶.....	کلت بادام.....
۲۱۶.....	کلت بادام زمینی.....
۲۱۸.....	کلت کنگر.....
۲۲۰.....	کلت نخود.....
۲۲۲.....	کلت تن ماهی.....



دلمه

۲۲۴.....	مقدمه دلمه.....
۲۲۵.....	دلمه برگ مو (تبریز).....
۲۲۹.....	دلمه برگ مو (ایران).....
۲۲۹.....	دلمه برگ مو (گیلان).....
۲۲۹.....	دلمه بلغور.....
۲۳۲.....	دلمه رول با.....
۲۳۴.....	دلمه کلر.....
۲۳۷.....	دلمه کلپر.....
۲۳۷.....	دلمه کاهو.....
۲۳۸.....	دلمه بادنجان.....
۲۴۱.....	دلمه بادنجان با پنیر.....
۲۴۱.....	دلمه کوجه فرنگی.....
۲۴۱.....	دلمه پیاز.....
۲۴۱.....	دلمه کدوسبز.....
۲۴۱.....	دلمه فلفل دلماه.....
۲۴۲.....	دلمه به.....
۲۴۴.....	دلمه هویج سوخاری.....
۲۴۴.....	دلمه کدو حلواپی.....



کوفته

۲۴۸.....	مقدمه کوفته.....
۲۴۹.....	کوفته برنجی با بذرچین (تبریز).....
۲۵۰.....	کوفته تبریز با مرغ.....
۲۵۳.....	کوفته تبریز با تخم مرغ.....
۲۵۴.....	کوفته سماق (اراک).....
۲۵۶.....	کوفته انار (اراک).....
۲۵۸.....	کوفته بلغور (اراک).....
۲۶۰.....	کوفته کاشان.....
۲۶۰.....	کوفته جعفری.....
۲۶۲.....	کوفته ترش و شیرین.....
۲۶۴.....	کوفته شبت باقلا.....
۲۶۶.....	کوفته آمرای (اصفهان).....
۲۶۸.....	کوفته ریزه (کرمانشاه).....



خوراک

۲۷۰.....	مقدمه خوراک.....
۲۷۱.....	تاس کباب.....
۲۷۲.....	تاس کباب کیم قمری.....
۲۷۲.....	چوجونی (کاشان).....
۲۷۴.....	کله گنجشکی (اراک).....
۲۷۶.....	خوراک به (کاشان).....
۲۷۸.....	یتیمچه.....
۲۷۸.....	یتیمچه کدو و بادنجان.....

فهرست جلد یک براساس موضوع



خوراک

۲۸۰	خوراک لوبیا سبز
۲۸۰	خوراک لوبیا سبز یا مرغ
۲۸۰	خوراک نخود هرنکی
۲۸۲	خوراک لوبیا چیتی
۲۸۲	خوراک لوبیا چیتی یا قارچ
۲۸۲	خوراک لوبیا چیتی یا سیب زمینی
۲۸۲	خوراک لوبیا چیتی یا سویا
۲۸۲	خوراک لوبیا سفید
۲۸۴	خوراک بامیه
۲۸۴	خوراک بامیه با کوفته ریزه
۲۸۶	خوراک زبان
۲۸۶	سس قارچ
۲۸۶	سس فرم
۲۸۶	سس مشمش
۲۸۶	سس پازسان
۲۸۶	سس جعفری
۲۸۶	سس پیاز
۲۸۸	خوراک جگر
۲۸۸	خوراک قلو
۲۸۸	خوراک دل
۲۸۸	خوراک قلو و سس کوجه
۲۹۰	برانی (اصفهان)
۲۹۲	خوراک گوشت و لوبیا (کاشان)

فهرست جلد دو براساس موضوع



کیاب

کیاب

۳۱۵	مقدمه کیاب
۳۱۶	کیاب کوبیده
۳۱۹	کیاب کوبیده زعفرانی
۳۱۹	کیاب کوبیده مرغ
۳۱۹	کیاب دوزو
۳۱۹	کیاب لقمه
۳۱۹	کیاب کوبیده سبزی
۳۱۹	کیاب نکینی
۳۱۹	کیاب ناز
۳۲۰	کیاب برگ
۳۲۲	کیاب رولی دورنگ
۳۲۴	کیاب بختیاری
۳۲۶	کیاب بلغاری
۳۲۶	کیاب بلغاری مرغ
۳۲۶	کیاب بلغاری دوزنگ
۳۲۸	کیاب ترش (گیلان)
۳۳۱	کماج کیاب گیلان
۳۳۱	کیاب ناز اغوز
۳۳۱	دقی کیاب
۳۳۲	کیاب چنجه
۳۳۴	کیاب حسینی (پنجاب)
۳۳۴	نوع دیگر کیاب حسینی
۳۳۶	کیاب تابه ای
۳۳۸	شیشلیک (بدون استخوان)
۳۳۸	شیشلیک (با استخوان)



کیاب

۲۴۰	جوجه کیاب (بدون استخوان)
۲۴۲	جوجه کیاب (با استخوان)
۲۴۲	جوجه کیاب با سبزی اناز
۲۴۲	جوجه کیاب قلقلی
۲۴۲	جوجه کیاب با پیاز کیابی
۲۴۲	جوجه کیاب با سبزی کشمش
۲۴۲	جوجه کیاب با سبزی پیازچه
۲۴۲	جوجه کیاب با سبزی نازنج
۲۴۲	کیاب مرغابی یا غاز (مغنی)
۲۴۲	کیاب قراول
۲۴۴	کیاب ماهی سفید
۲۴۷	کیاب ماهی خنوا
۲۴۷	ماهی کیابی
۲۴۷	کیاب ماهی جونی
۲۴۷	کیاب میگوئی
۲۴۷	کیاب میگوئی سرش



۳۴۸

پلو و چلو

۲۴۹	مقدمه پلو و چلو
۲۵۰	ته چین (مایه اصلی)
۲۵۲	ته چین قاتی (کرمان)
۲۵۲	ته دیک ته چین
۲۵۲	ته چین ماهی شورید (جنوب)
۲۵۲	ته چین ماهی (جنوب)
۲۵۲	ماهی شکمپر یا شبت پلو
۲۵۲	ته چین ماهی شکمپر (بوشهر)
۲۵۴	ته چین بره (مخصوص محالیر)
۲۵۷	ته چین استناج (کرکان)
۲۵۷	ته چین برد یا زیره (کرمان)
۲۵۸	ته چین مرغ
۲۶۱	ته چین مرغ (کرمان)
۲۶۱	ته چین فیله مرغ
۲۶۱	ته چین میگو
۲۶۱	ته چین مرغ و بادنجان
۲۶۱	ته چین به
۲۶۱	ته چین گوشت (ساری)
۲۶۱	ته چین بادنجان انواعی دیگر
۲۶۲	چلو
۲۶۲	بامتیف پلو (آذری)
۲۶۲	سکر پلو (شیراز)
۲۶۴	چلو گوشت (سمنان)
۲۶۷	چلو ماهیچه (کرمانشاه)
۲۶۷	چلو گوشت (کرمانشاه)
۲۶۷	چلو شهیرزادی (سمنان)
۲۶۷	زیر برنجی (الرمستان)
۲۶۷	کال پلو
۲۶۸	استانبولی پلو (جنوب و فارس)
۲۷۱	کته غماته
۲۷۱	شله قنات
۲۷۱	استانبولی پلو یا زیره
۲۷۱	پلو کوجه یا مرغ اساری
۲۷۱	مرغ پلو (اراک)
۲۷۱	چکدرمه (بندر ترکمن و آق قلا)



۳۷۱	کلم قمری پلو
۳۷۲	دمی ماش (اراک)
۳۷۵	دمی ماش نوع ۲ (اراک)
۳۷۵	دمی ماش با حرقا
۳۷۵	پلو ماشک با سیر (بوشهر)
۳۷۵	دوپختک عدس
۳۷۶	دمی باقلا
۳۷۶	دمی باقلا با شبت
۳۷۸	دمی چشم بلیلی (شیراز)
۳۸۱	لوبیا چشم بلیلی پلو با کوفته ریزه
۳۸۱	دمی زیره (کرمان)
۳۸۱	شبت لوبیا (شیراز)
۳۸۱	دمی شبت (اراک)
۳۸۱	دمی شبت با ماهی (خوزستان)
۳۸۲	دمی لخلخ (شهر)
۳۸۶	رشته پلو خلال (کرمان)
۳۸۷	رشته پلو (کرمان)
۳۸۷	رشته پلو (کرمان)
۳۸۷	رشته پلو با ماهی
۳۸۷	شیرین پلو
۳۸۷	قابلی پلو
۳۸۷	رشته پلو قیسی (تبریز)
۳۸۷	مرصع پلو (شیراز)
۳۸۷	هویج پلو
۳۸۷	نذر پلو
۳۸۸	دو پیازه (شیراز)
۳۹۰	شیرپلا (گیلان)
۳۹۰	شیر چلو (آذربایجان)
۳۹۰	سوتی پلو (اردبیل)
۳۹۲	کنه معطر
۳۹۶	بادنجان پلو (قزوین)
۳۹۶	رب پلو
۳۹۶	عدس پلو
۳۹۹	عدس پلو (خراسان)
۳۹۹	عدس پلو با ماهی قالب برشون (بوشهر)
۳۹۹	برنجوش با ماهی قالب برشون (بوشهر)
۳۹۹	دارچین پلو
۳۹۹	چنته با پنو کشمش (بوشهر)
۳۹۹	ماش پلو
۳۹۹	چشم بلیلی پلو
۳۹۹	لوبیا چشم بلیلی (فارس)
۴۰۰	پلو کدو زرد (مازندران)
۴۰۰	کدو پلو نوع ۲
۴۰۲	زرشک پلو با مرغ
۴۰۴	باقلا پلو با ماهیچه
۴۰۷	پسته پلو (دامغان)
۴۰۷	باقلا پلا (گیلان)
۴۰۷	باقلا پنو با ماهی قالب برشون (بریان) (بوشهر)
۴۰۸	سبزی پلو
۴۱۱	سبزی ماست پلو (ولیان)
۴۱۱	شنگ پنو (کوهستانی)
۴۱۱	سبزی پلو (دامغان)
۴۱۱	سبزی پلو (سمنان)



پلو و چلو

۴۱۲	لوبیا پلو
۴۱۵	لوبیا پلو با گوشت چرخ کرده
۴۱۵	تشتکی یا لوبیا پلو (بهجهان)
۴۱۵	کلم پلو (کیلان)
۴۱۵	کلم پیو (شیراز)
۴۱۵	کتم پلو (هرمزگان)
۴۱۶	آلبالو پلو
۴۱۸	قیمه پلو
۴۱۸	قورمه سبزی پلو (شیراز)
۴۲۰	کابلی پلو (آذری)
۴۲۲	مانی پلو (دامغان)
۴۲۴	مگشت پلو
۴۲۶	مویذب
۴۲۶	هوانری ماهی
۴۲۸	والک و سیرک
۴۲۸	ترپلوی والک و سیرک
۴۳۰	ساطری پلو (ارسن)
۴۳۲	پلومیگو (بوشهر)
۴۳۲	پز نیمویش یا میگو (شوب ایرا)
۴۳۴	پلوماهی با گوجه
۴۳۴	پلو و مرغ
۴۳۶	خام ته چین گوشت
۴۳۶	خام ته چین مرغ
۴۳۸	انواع ته دیگ
۴۳۸	ته دیگ نان لواش
۴۳۸	ته دیگ نان بکت
۴۳۸	ته دیگ نان بستنی
۴۳۸	ته دیگ طرح دار
۴۳۸	ته دیگ سیب زمینی (نوع اول)
۴۳۸	ته دیگ سیب زمینی (نوع دوم)
۴۳۸	ته دیگ کاهو
۴۳۸	ته دیگ پادشاهان
۴۳۸	ته دیگ نخم مرغ
۴۳۸	ته دیگ ماست
۴۴۰	ته دیگ کنجد (نوع اول)
۴۴۰	ته دیگ کنجد (نوع دوم)
۴۴۰	ته دیگ ماست و کنجد
۴۴۰	ته دیگ آب کوجه فرنگی
۴۴۰	ته دیگ کدو حلوایی
۴۴۰	ته دیگ تخم آفتابگردان
۴۴۰	ته دیگ زیتون
۴۴۰	ته دیگ چوب شور
۴۴۰	ته دیگ پیاز
۴۴۰	ته دیگ باقلا
۴۴۰	ته دیگ بال
۴۴۰	ته دیگ لبو

۴۴۲

خورش



۴۴۲	مقدمه خورش
۴۴۴	خورش آلو اسفناج
۴۴۷	به آلو (راک)
۴۴۷	به قورمه (کیلان)
۴۴۸	آلو مسمای مرغ

فهرست جلد دو براساس موضوع



خورش

۴۵۱	عسمای غوره
۴۵۱	عسمای انار
۴۵۱	مسجی شوچه
۴۵۱	خورش شست مسما (شیت شو، شیت خانو، کیلان)
۴۵۲	خورش فورمه سبزی
۴۵۵	خورش ساک اسوزک، مرزندان
۴۵۵	خورش تره کردی
۴۵۵	فورمه سبزی (فارس و خوزستان)
۴۵۵	فورمه سبزی با آب نارنج
۴۵۵	فورمه آذری (مهیداد)
۴۵۵	فورمه سبزی (ابرقود)
۴۵۵	فورمه سبزی (آذربایجان)
۴۵۵	سبزی فورمه یا خورش سبزی (کیلان)
۴۵۷	خورش بینه فورمه یا نعناع فورمه (کیلان)
۴۵۷	خورش سبزی فورمه یا گوجه سبز (کیلان)
۴۵۷	فورمه سبزی (آراسان)
۴۵۷	فورمه سبزی (چغندر)
۴۵۷	خورش سبزی (تفغان)
۴۵۷	خورش کوبک ترش (کیلان)
۴۵۷	خورش ساق (استان)
۴۵۷	خورش ساک (کرکان)
۴۵۸	خورش قیمة لپه
۴۶۱	قیمة بادنجان
۴۶۱	قیمة گدوسبزی
۴۶۱	خورش قیمة (مشهد)
۴۶۱	خورش قیمة ایزد
۴۶۱	خورش قیمة (آذربایجان)
۴۶۱	قیمة زرشک کردی
۴۶۱	قیمة ریواس
۴۶۱	قیمة به
۴۶۳	قیمة به آلو
۴۶۳	قیمة پادشاه (بوشهر)
۴۶۳	خورش قیمة (زشت)
۴۶۳	خورش قیمة خشک یا قیمة زرشک (زدی)
۴۶۳	خورش زبده (مرند)
۴۶۳	بز قیمة (کرمان)
۴۶۳	خورش کدوی سواجی یا کدو قرمز (بوشهر)
۴۶۴	عسمای پادشاه
۴۶۷	عسمای استناج (سزی)
۴۶۷	عسمای پادشاه با مرغ
۴۶۷	عسمای پادشاه و کدو (اراک)
۴۶۷	عسمای کونی (کیلان)
۴۶۸	خورش کرفس
۴۷۱	خورش کرفس یا گوجه قرنکی
۴۷۱	خورش کرفس (آذربایجان)
۴۷۱	خورش گوجه سبز
۴۷۱	خورش چغندر پادام
۴۷۱	خورش تره قرنکی
۴۷۱	خورش ریواس
۴۷۱	خورش کلر کم
۴۷۱	خورش نار (خاتون کیلان)
۴۷۱	خورش کنکر
۴۷۱	خورش کنکر (کرمانشاه)
۴۷۲	خورش بامیه (جنوب ایران)



۴۷۵	خورش بامیه یا لپه
۴۷۵	خورش بامیه یا بادنجان
۴۷۵	خورش بامیه (خوزستان و فارس)
۴۷۵	خورش بامیه میگو (جنوب)
۴۷۵	خورش بامیه نرکی
۴۷۶	خورش فسنجان رسمی
۴۷۹	فسنجان یا انبه
۴۷۹	فسنجان آلبالو
۴۷۹	فسنجان پسته (رفسنجان)
۴۷۹	فسنجان بادام، فندق و کنجد
۴۷۹	فسنجان کوفته ریزه (قزوین)
۴۷۹	فسنجان افراوویج (گیلان)
۴۷۹	فسنجان ماهی
۴۷۹	فسنجان گوشت
۴۷۹	فسنجان بادام
۴۷۹	خورش فسنجان با گوشت خورش (گیلان)
۴۷۹	فسنجان ماهی
۴۸۱	فسنجان خرما
۴۸۱	فسوجن کشک یا فسنجان کشک (خراسان)
۴۸۱	فسنجان آلو زرد
۴۸۱	فسنجان با رب زکین
۴۸۱	باقلا فسنجان (گیلان)
۴۸۱	فسنجان گوشت کردن
۴۸۱	شش انداز
۴۸۱	قلیه مضجن (گیلان)
۴۸۱	فسنجان بوقلمون
۴۸۱	فسنجان کدو حلوایی، لپو، آلو بخارا، به و هویج
۴۸۲	خورش خلال (کرمانشاه)
۴۸۶	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 گردو (دامغان)
۴۹۲	خورش آبکی (تله کوه غوراب) (گیلان)
۴۹۲	آبکی با کوجه قرنکی
۴۹۲	خورش جعفرمه (چرخمه) (گیلان)
۴۹۴	خورش ترش و اش (گیلان)
۴۹۴	جوجه پریده
۴۹۶	خورش ملا قورمه (مازندران)
۴۹۸	باقلا قاق (گیلان)
۴۹۸	خورش کل در چمن (گیلان)
۴۹۸	خورش سیر شبت (ماسوله)
۴۹۸	خورش باقلاسیر (خوزستان)
۵۰۰	خورش ماست (اصفهان)
۵۰۲	قلیه ماهی (جنوب ایران)
۵۰۵	قلیه میگو (بوشهر)
۵۰۵	خورش میگو (بوشهر)
۵۰۵	ته انداز میگو
۵۰۵	دوپپاز میگو (جنوب)
۵۰۵	قلیه ماهی (خرمشهر)
۵۰۵	قلیه تخم مرغ (بوشهر)

فهرست جلد دو براساس موضوع



خورش

۵۰۵.....	قلیه تخم مرغ (خوزستان)
۵۰۶.....	قلیه مطنجین



۵۰۸ دستورات منفرقه

۵۰۹.....	مقدمه دستورات متفرقه
۵۱۰.....	اکبر جوجه
۵۱۰.....	نوع دیگر اکبر جوجه
۵۱۰.....	اکبر جوجه در فر
۵۱۲.....	ماهی شکم پر
۵۱۲.....	نوع های دیگر از پخت ماهی شکم پر
۵۱۴.....	ماهیچه
۵۱۴.....	پخت کردن گوسفند
۵۱۶.....	مرغ شکم پر
۵۱۶.....	بوقلمون شکم پر
۵۱۶.....	بلدرچین شکم پر
۵۱۶.....	تودلی مازندران



۵۱۸ چاشنی

۵۱۹.....	مقدمه چاشنی
۵۲۰.....	دلال
۵۲۲.....	رب گوجه سبز
۵۲۲.....	رب انار
۵۲۲.....	رب غوره
۵۲۲.....	رب آلبالو
۵۲۴.....	زیتون پرورده
۵۲۶.....	کال کباب (کل کباب)



۵۲۸ ترشی و شور

۵۲۹.....	مقدمه ترشی و شور
۵۳۰.....	ترشی نازخاتون (آمل)
۵۳۱.....	ترشی پیاز قرمز
۵۳۲.....	ترشی بادنجان
۵۳۳.....	ترشی بندری
۵۳۶.....	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 لینه بادنجان (اراک)
۵۵۰.....	ترشی لینه مخلوط
۵۵۲.....	سیر ترشی
۵۵۲.....	سیر ترشی کاراملی
۵۵۴.....	چتنی
۵۵۶.....	شور گل کلم
۵۵۷.....	خیارشور



۵۵۹	مقدمه نوشیدنی
۵۶۰	انواع چای
۵۶۰	چای سیاه
۵۶۰	چای هل
۵۶۰	چای کلبر
۵۶۰	چای دارچین
۵۶۰	چای زنجبیل
۵۶۱	چای دارچین و زنجبیل
۵۶۱	شیر و چای
۵۶۱	چای سبز
۵۶۱	چای سفید
۵۶۱	چای نعناع
۵۶۱	چای نعناع و زنجبیل
۵۶۱	چای ترش
۵۶۱	چای آلبالو
۵۶۲	انواع دمنوش
۵۶۲	دمنوش آویشن
۵۶۲	دمنوش زعفران
۵۶۲	دمنوش سنبل صیب (سف گریه)
۵۶۲	دمنوش گل گاوزبان سنبل صیب
۵۶۲	دمنوش زیرفون
۵۶۲	دمنوش یادرنجویه
۵۶۲	دمنوش میوه گل نسترن
۵۶۲	دمنوش فرنگمشک
۵۶۲	دمنوش گل بومادران
۵۶۲	دمنوش اسطوخودوس
۵۶۲	دمنوش بابونه
۵۶۲	دمنوش بهارنارنج
۵۶۲	دمنوش رازک
۵۶۲	دمنوش هوفاریقون (گل راعی)



۵۶۴	انواع شربت
۵۶۴	سرکه انگبین (سکنجبین)
۵۶۴	شربت آب لیمو
۵۶۴	شربت به لیمو
۵۶۴	شربت تخم شربتی
۵۶۵	شربت زعفرانی
۵۶۵	خاکشیر
۵۶۵	دوغ
۵۶۵	دوغ ترکی
۵۶۵	دوغ عربی