



عنوان کتاب: آشپزی گیلار

♦ مؤلف: فضه قربانی

♦ ناشر: ارمان گیلار

♦ شمارگان: ۵۰۰۰

♦ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

♦ ناشر همکار: برگ فردوس - امیرالعلم - کوثرالنور

♦ چاپ: جعفری

♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۱۲-۰

♦ قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

♦ صفحه‌آرا: معصومه مروج

♦ ویراستار: علی سلیمانی

کلیه حقوق © برای ناشر محفوظ است

Armaghanegilar@Gmail.com

دفتر مرکزی: قم، میدان معلم، بلوار سمیه، کوچه ۱۸، پلاک ۸

تلفن: ۰۲۵۱۷۸۳۷۵۵۸-۰۹۱۲۳۵۱۲۵۵۰

قربانی، فضه، ۱۳۶۶-

آشپزی و شیرینی‌پزی / مؤلف: فضه قربانی - قم: ارمان گیلار، ۱۳۹۰.

۷۶۸ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۱۲-۰

۱۴۰۰۰ ریال:

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. آشپزی. ۲. آشپزی ایرانی. ۳. شیرینی‌پزی.

الف. عنوان

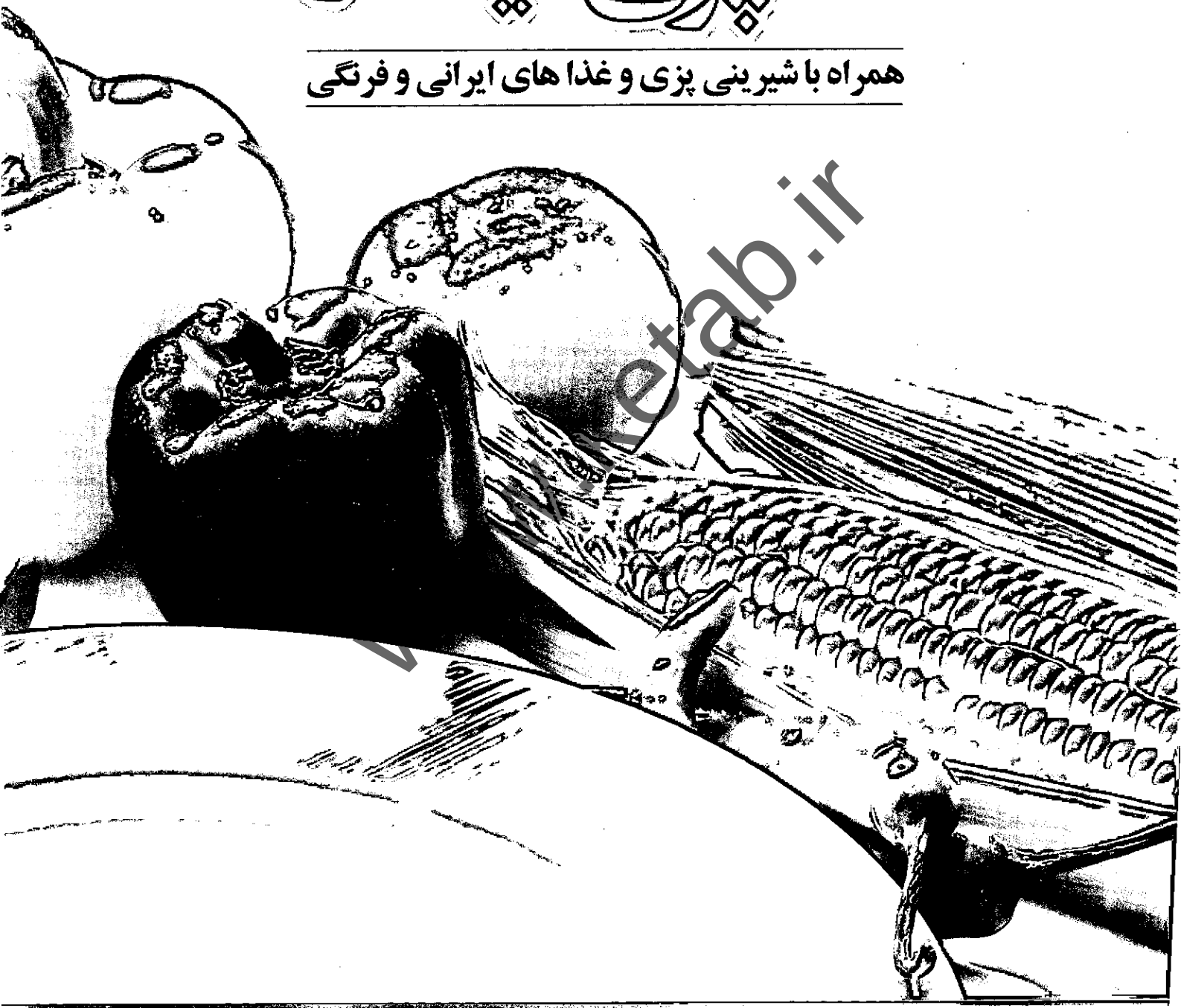
۶۴۱/۶

TX۷۷۵ / ۱/۴



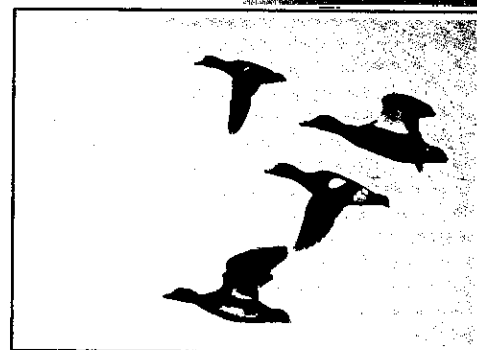
آشپزی گیلان

همراه با شیرینی پزی و غذا های ایرانی و فرنگی





گیلار



گیلار نام پرندۀ ای است که پروازش سریع است و مستقیماً از سطح آب بر می‌خیزد، به راحتی در خشکی راه می‌زود و می‌دود. زمستان‌ها در دریاچه‌ها، خورها و آب‌های کم عمق ساحلی، اغلب گله‌های آن‌ها در کشتزارها در حال چریدن دیده می‌شوند.

پرندۀ نر گیلار با سر بلوطی رنگ پشانی و تارک زرد مایل به نخودی، بدن خاکستری و سینه صورتی رنگ شناخته می‌شود. نشانه‌های تشخیص آن در حال پرواز، قسمت‌های پهن و سفید جلوی بال، شکم سفید و انتهای سیاه بدن می‌باشد. در دوران تولد شبیه مادۀ ولی پررنگتر است و با داشتن شانه‌های سفید از آن مشخص می‌گردد. کله سبز، در اندازۀ کوچک‌تر، منقار خیلی کوچک، سر گردتر، دم نوک‌تیز و پرو بال قهوه‌ای مایل به خرمائی است.

در شمال، غرب، جنوب، جنوب غربی، تالابهای مناطق مرکزی، شمال شرقی، دریاچه هامون و تالابهای سیستان و بلوچستان دیده می‌شود. در فصل پاییز در دسته‌های بزرگ مهاجرت می‌کند، عده‌ای از منطقه عبور نموده و تعدادی از آنها اگر منطقه را مناسب و خالی از خطر تشخیص دهند، زمستان را نیز در آنجا سپری می‌کنند. در ایران زمستان فراوان‌اند و تا مناطق جنوب شرقی نیز دیده می‌شوند.

فهرست مطالب

کیک بادام همراه با توت فرنگی.....	۴۵	فصل اول رژیم غذایی لازم برای برخی از	
کیک شکلاتی با گردو.....	۴۷	بیماری‌های شایع.....	۳۱
کیک شور.....	۴۷	اسهال.....	۳۲
کیک باقلوا.....	۴۸	یبوست مزمن.....	۳۲
کیک ماست با کنجد.....	۴۹	اختلالات دستگاه گوارش و سوءهاضمه.....	۳۲
کیک یزدی.....	۵۰	انواع تب.....	۳۳
کیک سوسیس.....	۵۱	امراض کلیه و سنگ کلیه.....	۳۳
کیک گیلاس.....	۵۱	بیماری قلب.....	۳۳
کیک ساده.....	۵۲	رماتیسم و درد مفاصل.....	۳۴
کیک خرما.....	۵۳	یرقان (زردی).....	۳۴
کیک زله‌ای.....	۵۳	پیمانه‌ها.....	۳۵
کیک توت فرنگی.....	۵۴	مقایسه حرارت فر.....	۳۶
کیک شکلاتی.....	۵۵	نکاتی درباره تهیه کیک.....	۳۷
کیک لیمو با گردو.....	۵۵	فصل دوم: انواع کیک و کلوچه و شیرینی.....	۳۹
کیک و دسر پارافه.....	۵۶	کیک.....	۴۲
کیک پرتقال.....	۵۷	کیک بادامی.....	۴۳
کیک اسفنجی.....	۵۷	کیک موز.....	۴۴
کیک تولد.....	۵۸	کیک شکلاتی با بستنی.....	۴۵

۷۴.....کلوچه شکلاتی	۵۹.....کیک سیب
۷۴.....کلوچه پنیر	۶۰.....کیک سه مولینا
۷۵.....کلوچه اسفناج	۶۱.....کیک لیمو
۷۶.....کلوچه کرمان	۶۱.....کیک با نشاسته ذرت
۷۷.....کلوچه گردو و خرمایی	۶۲.....شیرینی نارگیلی
۷۸.....کلوچه پرتقال و توت فرنگی	۶۳.....شیرینی گردویی (۱)
۷۹.....گزارصفهان	۶۳.....شیرینی باس بوسا (ویتنام)
۷۹.....میکادو	۶۴.....شیرینی (کشور پرتقال) کرم کارامل
۸۰.....نان پنجره‌ای	۶۵.....شیرینی گردویی (۲)
۸۱.....نان نارگیلی	۶۵.....شیرینی بادامی
۸۱.....نان خامه‌ای	۶۶.....شیرینی مغزدار
۸۲.....نان شکلاتی با بادام	۶۷.....شیرینی دورنگ
۸۳.....نان یامیریکا (لفل قرمز)	۶۸.....شیرینی خشک
۸۳.....نان موز	۶۸.....شیرینی باشلق
۸۴.....نان سوخاری شیرین	۶۹.....شیرینی پیراشکی
۸۵.....نان عسلی	۷۰.....شیرینی وانیلی
۸۶.....نان با کرم وانیلی	۷۰.....شیرینی مینیاتوری
۸۷.....نان لیمویی	۷۱.....شیرینی نسکافه‌ای
۸۸.....نان کشمش	۷۲.....شیرینی کاکاه شمالی
۸۸.....نان نخودچی	۷۲.....شیرینی کشمش
۸۹.....نان کنجد	۷۳.....شیرینی سوئدی

۱۰۶.....	بستنی موزی	۹۰.....	نان باگت
۱۰۷.....	پودینگ تابستانی	۹۱.....	باقلوا
۱۰۷.....	بستنی پلمبیر	۹۲.....	بامیه
۱۰۸.....	بستنی میوه	۹۳.....	بادام سوخته
۱۰۹.....	بستنی هلو	۹۴.....	زولبیا
۱۰۹.....	بیسکویت شکلاتی	فصل سوم: انواع بستنی و بیسکویت و دسر ۹۵	
۱۱۰.....	بیسکویت پنیر	۹۸.....	بستنی آناناسی با گردو
۱۱۱.....	بیسکویت جو	۹۸.....	بستنی شکلاتی
۱۱۲.....	بیسکویت گردوی شکلاتی	۹۹.....	بستنی ساده
۱۱۲.....	بیسکویت گردویی	۱۰۰.....	بستنی وانیلی
۱۱۳.....	حلوائی عسل	۱۰۰.....	بستنی بادام
۱۱۴.....	حلوائی شیر	۱۰۱.....	بستنی زمستانی
۱۱۴.....	حلوا	۱۰۱.....	بستنی قهوه
۱۱۵.....	حلوا آرد برنج ساده	۱۰۲.....	بستنی پرتقالی
۱۱۵.....	رشته خشکار	۱۰۲.....	بستنی آلبالو
۱۱۶.....	فرنی مالزی	۱۰۳.....	بستنی بادامی
۱۱۷.....	موس شکلات	۱۰۳.....	بستنی توت فرنگی
۱۱۷.....	رنگینک	۱۰۴.....	بستنی کاکائو زعفرانی
۱۱۸.....	فرنی آرد برنج	۱۰۵.....	بستنی سنتی
۱۱۹.....	حلوائی رولت موز	۱۰۵.....	بستنی تخم مرغ
۱۱۹.....	حلوا اماج		

۱۳۴ کاجی	۱۲۰ حلوا با نان میکادو
۱۳۵ سوظه پنیر	۱۲۱ مسقطی
۱۳۶ کارامل (۱)	۱۲۲ اسلایس نارگیل
۱۳۶ حلوائ زنجبیل	۱۲۲ اسلایس زردآلو و گیلایس
۱۳۷ کرم شکلات داغ	۱۲۳ اسلایس بادام زمینی
۱۳۸ کرم کارامل (۲)	۱۲۴ اسلایس شکلاتی
۱۳۸ کرم موز	۱۲۵ دسر خرما و سیب
۱۳۹ کرم هلو	۱۲۵ سوهان عسلی
۱۴۰ دسر ولتاین	۱۲۶ شکلات
۱۴۰ کرب فرانسوی	۱۲۷ کافه گلاسه
۱۴۱ شیرمال ترکی (خراسان)	۱۲۷ دسر موز و خامه
۱۴۲ کرم عسل	۱۲۸ دسر شکلات
۱۴۳ دسر سیب و گلابی	۱۲۸ دسر گلابی
۱۴۳ کرم مارگری	۱۲۹ لرزانک
۱۴۴ کره بادام	۱۳۰ برونی
۱۴۵ شکلات گردویی	۱۳۰ باسلق
۱۴۷ فصل چهارم: انواع کوفته - کتلت و کوکو	۱۳۱ اشکنه قند
۱۵۰ کوفته بادمجان	۱۳۲ دسر آناناس
۱۵۱ کوفته قارج	۱۳۲ رولت حلوا
۱۵۲ کتلت برنج (۱)	۱۳۳ فرنی نارگیل
	۱۳۴ فالوده

آشپزی گیلار

فهرست ۹

۱۶۸..... دلمه ترکی	۱۵۲..... کوفته کرمانشاه
۱۶۹..... دلمه برگ کلم	۱۵۳..... کوفته کرفس
۱۶۹..... دلمه برگ مو	۱۵۴..... کوکوی کرفس
۱۷۰..... کوکو کدو	۱۵۵..... شامی تن ماهی
۱۷۱..... کوفته گشنیز	۱۵۵..... شامی مرغ
۱۷۲..... کوکوی اسفناج	۱۵۶..... کوفته بلغور
۱۷۲..... کتلت مرغ	۱۵۷..... کتلت برنجی (۲)
۱۷۳..... کتلت سبزیجات (۱)	۱۵۸..... کتلت گوشت با کلم بروکلی
۱۷۳..... استیک بوقلمون	۱۵۸..... کتلت مرغ با آرد سوخاری
۱۷۴..... کتلت ذرت	۱۵۹..... کوکوی اسفناج با پارمزان
۱۷۵..... کوفته تبریزی	۱۶۰..... کتلت رولتی
۱۷۶..... کتلت سبزیجات (۲)	۱۶۱..... کتلت سوخاری
۱۷۶..... کتلت دال عدس	۱۶۱..... کوکو بوقلمون (فریتانای)
۱۷۷..... کتلت کنسرو ماهی	۱۶۲..... کوکوی کدو
۱۷۸..... کوفته برنجی با کشک	۱۶۳..... کوکوی سوسیس و کالباس
۱۷۸..... کراکت مرغ	۱۶۳..... کوفته میگو
۱۷۹..... دلمه سیبزمینی	۱۶۴..... رولت کوکوی سبزی
۱۸۰..... کوکوی پنیر (پنیر برشته)	۱۶۵..... شامی لپه
۱۸۰..... کوکوی ماهی	۱۶۵..... کوفته با سس گوجه
۱۸۱..... کوکو تره	۱۶۶..... کوفته کاری
۱۸۲..... دلمه ترکی	۱۶۷..... کوفته با سوخاری

آشپزی گیلار

۱۰ آشپزی گیلار

ته چین..... ۱۹۶	کوفته ترکی..... ۱۸۳
بورانی اسفناج..... ۱۹۷	کوفته هویج..... ۱۸۳
مرغ قالبی..... ۱۹۸	کوفته برنجی..... ۱۸۴
مرغ و سبزیجات..... ۱۹۹	کنتل سوپا..... ۱۸۵
مرغ با کاری تند..... ۱۹۹	کنتل ساندویچی..... ۱۸۵
گوشت بره با سس مارچوبه..... ۲۰۰	کنتل قارچ..... ۱۸۶
مرغ کاری با شیر نارگیل (سریلانکا)..... ۲۰۱	کوکوی سبزی..... ۱۸۷
جوجه در تنجن (ظرف سفالی) (مراکش)..... ۲۰۲	کوکوی سیبزمینی..... ۱۸۸
کال کباب گیلان..... ۲۰۳	کوکوی باقلا..... ۱۸۸
جنور بغور..... ۲۰۳	کوکوی بادمجان..... ۱۸۹
ترش تره..... ۲۰۴	۱) پیش غذا..... ۱۸۹
ماهی شکمپر..... ۲۰۵	۲) دیپ سبز..... ۱۹۰
ماست بورانی..... ۲۰۵	دیپ لویا مکزیکی..... ۱۹۰
رولت قارچ و گوشت با خمیر..... ۲۰۶	۳) پیش غذا باباقانوش (بین المللی)..... ۱۹۱
ناز خاتون..... ۲۰۷	۴) پیش غذا..... ۱۹۱
خورش مرغ و (اناریجه) انار آلاچ شمال..... ۲۰۸	رولت گوشت..... ۱۹۲
رولت مرغ..... ۲۰۸	قیمه بره با سبزیجات..... ۱۹۳
مواد سس..... ۲۰۹	موسکا..... ۱۹۳
کوکوی شوید با باقلا..... ۲۰۹	کشک بادمجان..... ۱۹۴
کوکوی خاویار..... ۲۱۰	قلیه کدو حلوایی..... ۱۹۵
رب گوجه فرنگی..... ۲۱۱	برنج شیرازی..... ۱۹۵

۲۲۲.....	فارفا.....	۲۱۱.....	رب زغال اخته.....
۲۲۳.....	خوراک فیله مرغ و میگو در شیر نارگیل.....	۲۱۲.....	رب آلوچه.....
۲۲۳.....	برنج با شیر نارگیل (مالزی).....	۲۱۲.....	رب انار.....
۲۲۴.....	چای مغربی.....	۲۱۳.....	پوره هویج.....
۲۲۴.....	قهوه ترک.....	۲۱۳.....	پوره مرغ و هویج.....
۲۲۵.....	کافه گلاسه.....	۲۱۴.....	پوره نخود سبز.....
۲۲۵.....	قهوه عربی.....	۲۱۴.....	پوره عدس.....
۲۲۶.....	قهوه زعفران.....	۲۱۴.....	پوره به.....
۲۲۶.....	قهوه و نعناع.....	۲۱۵.....	پوره اسفناج.....
۲۲۷.....	مرغابی شکم‌پر.....	۲۱۵.....	پوره سیب‌زمینی.....
۲۲۷.....	تره‌فرنگی با نارگیل.....	۲۱۵.....	سس ماهی.....
۲۲۸.....	غذاهای چند دقیقه‌ای.....	۲۱۶.....	سس مایونز.....
۲۲۹.....	برنج مخلوط یا به زبان کره‌ای (ببین مخلوط).....	۲۱۷.....	سس ماست.....
۲۳۰.....	پیراشکی سیب‌زمینی.....	۲۱۷.....	سس گوجه‌فرنگی.....
۲۳۰.....	دل پر گوجه و بادمجان.....	۲۱۸.....	سس خردل.....
۲۳۱.....	میرزا قاسمی.....	۲۱۹.....	سس سفید.....
۲۳۲.....	یتیمچه.....	۲۱۹.....	سس بشامل.....
۲۳۳.....	خوراک میگو با زیتون.....	۲۲۰.....	سس کاری.....
۲۳۳.....	خوراک مرغ با ریحان.....	۲۲۰.....	سس پیتزا.....
۲۳۴.....	پیراشکی یا کنتل خانگی.....	۲۲۱.....	سس ساده برای سالاد فصل.....
۲۳۵.....	املت گوجه‌فرنگی.....	۲۲۱.....	(فی جودی آ).....

آشپزی گیلار

۱۲ آشپزی گیلار

۲۵۱.....	ماکارونی با کالباس.....	۲۳۵.....	تن ماهی.....
۲۵۱.....	برانی اسفناج.....	۲۳۶.....	املت قارچ.....
۲۵۲.....	برانی کنگر.....	۲۳۶.....	اسفناج تره.....
۲۵۲.....	پوره کدو سبز.....	۲۳۷.....	ماکارونی با میگو.....
۲۵۳.....	بادکوبه یا جغرمه گیلان.....	۲۳۸.....	خوراک سیبزمینی.....
۲۵۳.....	ماکارونی با گوشت.....	۲۳۹.....	املت مرغ.....
۲۵۴.....	سیرابی.....	۲۳۹.....	استیک مرغ.....
۲۵۵.....	جغرمه گوشت.....	۲۴۰.....	املت جعفری.....
۲۵۶.....	ادویه پلو (دمی ادویه).....	۲۴۰.....	املت پنیر.....
۲۵۶.....	دمی سبزیجات.....	۲۴۱.....	خوراک مرغ و قارچ.....
۲۵۷.....	دمی شیرنارگیل.....	۲۴۲.....	پیتزا قارچ و ترهفرنگی.....
۲۵۸.....	دسر فصل.....	۲۴۳.....	لازانیا.....
۲۵۸.....	طرز تهیه پنیر خانگی.....	۲۴۴.....	ساندویچ.....
۲۵۹.....	رولت یا دست پیچ گوشت با سبزی در فر.....	۲۴۴.....	همبرگر به سبک یونانی.....
۲۶۰.....	نان کرکی (اصفهان).....	۲۴۵.....	رولت گوشت چرخ کرده.....
۲۶۰.....	بیسکویت فارگیلی.....	۲۴۶.....	همبرگر سیبزمینی با بادام زمینی.....
۲۶۱.....	نکات خانه‌داری.....	۲۴۷.....	پیراشکی گوشتی بدون نیاز به فر (۱).....
۲۶۴.....	نکات قابل توجه.....	۲۴۸.....	پیراشکی گوشتی در فر (۲).....
۲۶۶.....	غذای بهتر.....	۲۴۹.....	املت قارچ.....
۲۶۷.....	خواص میوه‌ها.....	۲۴۹.....	املت زامبون با قارچ.....
۲۶۷.....	آلبالو.....	۲۵۰.....	املت گوشت.....

آشپزی گیلار

فهرست ۱۳

توت فرنگی.....	۲۶۷	آلوچه وحشی.....	۲۶۷
جعفری.....	۲۶۷	آلو.....	۲۶۷
جو.....	۲۶۸	آناناس.....	۲۶۸
چای.....	۲۶۸	ازگیل.....	۲۶۸
خربزه.....	۲۶۸	اسفناج.....	۲۶۸
خرما.....	۲۶۹	انار.....	۲۶۹
خرمالو.....	۲۶۹	انبه.....	۲۶۹
خیار.....	۲۶۹	انگور.....	۲۶۹
خاکشیر.....	۲۷۰	باقلا.....	۲۷۰
ذرت.....	۲۷۰	بامیه.....	۲۷۰
ریحان.....	۲۷۰	برنج.....	۲۷۰
زردآلو.....	۲۷۰	به.....	۲۷۰
زرشک.....	۲۷۱	پرتقال.....	۲۷۱
زیتون.....	۲۷۱	پسته.....	۲۷۱
زردچوبه.....	۲۷۱	پیاز.....	۲۷۱
زعفران.....	۲۷۲	ترب.....	۲۷۲
زنجبیل.....	۲۷۲	ترخون.....	۲۷۲
زیره.....	۲۷۲	ترشک.....	۲۷۲
زیره سیاه.....	۲۷۲	تره.....	۲۷۲
زیره سبز.....	۲۷۳	شاهی (تره تیزک).....	۲۷۳
سماق.....	۲۷۳	تمشک.....	۲۷۳

آشپزی گیلار

۱۴ آشپزی گیلار

۲۸۴ کدو	۲۷۸ سپستان (انبو بندرعباس)
۲۸۴ کرفس	۲۷۸ سرکه
۲۸۴ کشمش	۲۷۸ سنجد
۲۸۵ کلم	۲۷۸ سوسنبه
۲۸۵ کنگر	۲۷۹ سویا
۲۸۵ کیوی	۲۷۹ سیاه دانه
۲۸۶ گردو	۲۷۹ سیب
۲۸۶ گلپر	۲۷۹ سیب زمینی
۲۸۶ گریپ فروت	۲۸۰ سیر
۲۸۶ گزنه	۲۸۰ خواص سیر
۲۸۷ گشنیز	۲۸۰ شلغم
۲۸۷ گلابی	۲۸۱ شنبلیله
۲۸۷ گل گاوزبان	۲۸۱ شوید
۲۸۷ گندم	۲۸۱ شیرین بیان
۲۸۸ گوجه فرنگی	۲۸۲ طالبی و گرمک
۲۸۸ لوبیا	۲۸۲ عدس
۲۸۸ لبو	۲۸۲ عناب
۲۸۸ لیموترش	۲۸۳ فندق
۲۸۹ لیموشیرین	۲۸۳ قارچ
۲۸۹ ماش	۲۸۳ کاسنی
۲۸۹ گیاه مارچوبه	۲۸۴ کاهو

آشپزی گیلار

فهرست ۱۵

فصل پنجم: انواع آش ها	۲۹۷
نکاتی درباره آش	۳۰۰
آش شعله قلمکار	۳۰۱
آش کدو	۳۰۱
آش محلی یزدی	۳۰۲
آش ماست	۳۰۳
آش میوه (ملایر)	۳۰۳
آش انار	۳۰۴
آش گوجه فرنگی	۳۰۵
آش گندم یا بلغور گندم	۳۰۶
آش نخود	۳۰۷
آش آلو	۳۰۸
آش جوی	۳۰۸
آش ماش	۳۰۹
آش گندم	۳۱۰
آش گوشت	۳۱۰
آش رشته	۳۱۱
آش دوغ (۱)	۳۱۲
آش دوغ (۲)	۳۱۳
آش کلم قمری	۳۱۳

مرزنجوش	۲۹۰
موز	۲۹۰
موسیر	۲۹۰
نارگیل	۲۹۱
نارنج	۲۹۱
نارنگی	۲۹۱
نخود	۲۹۱
نعناع	۲۹۲
هل	۲۹۲
هلو	۲۹۲
هلبله	۲۹۲
هندوانه	۲۹۳
هویج	۲۹۳
یونجه	۲۹۳
نکاتی در مورد سیب زمینی	۲۹۴
نکاتی در مورد کرفس	۲۹۴
خواص آب کرفس	۲۹۴
برای جلوگیری از سرطان	۲۹۵
دیابت یا مرض قند	۲۹۵
ذات الریه	۲۹۵
نکات دیگر	۲۹۶

۳۲۸..... آش اماج.....	۳۱۴..... آش آذربایجان.....
۳۲۹..... آش قورمه سبزواری.....	۳۱۵..... آش دوغ (لرستان).....
۳۳۰..... آش تاک.....	۳۱۵..... آش ترش گیلان.....
۳۳۱..... حلیم بوقلمون.....	۳۱۶..... آش رشتی.....
۳۳۱..... حلیم.....	۳۱۷..... آش برنجی.....
۳۳۲..... دیزی.....	۳۱۷..... آش کنگر.....
۳۳۲..... آبگوشت بزباش.....	۳۱۸..... آش شوربا.....
۳۳۳..... آش جون عمه برای ۴ فصل.....	۳۱۹..... آش کشک.....
۳۳۴..... آبگوشت انار.....	۳۱۹..... آش بلغور.....
۳۳۴..... آبگوشت غوره.....	۳۲۰..... آش اسفناج.....
۳۳۵..... آش ترخون (مشهور).....	۳۲۱..... آش شلغم.....
۳۳۶..... آش کدو حلوائی گیلان.....	۳۲۱..... آش ماسوا.....
۳۳۶..... آش دندونی.....	۳۲۲..... آش عباسعلی.....
۳۳۷..... آبگوشت گندم.....	۳۲۳..... آش توت (استان مرکزی).....
۳۳۸..... آبگوشت لبه.....	۳۲۳..... آش تویکا.....
۳۳۹..... فصل ششم: انواع ترشی.....	۳۲۴..... آش قونبید (کلم قمری) استان قم.....
۳۴۱..... نکاتی درباره ترشی.....	۳۲۵..... آش بادمجان.....
۳۴۱..... ترشی هفت بیجار (۱).....	۳۲۶..... آش دوغ.....
۳۴۲..... ترشی مخلوط.....	۳۲۶..... آش گندم بروجرد (لرستان).....
۳۴۳..... پیاز ترشی.....	۳۲۷..... آش ترخینه.....
	۳۲۸..... آش سیبزمینی.....

آشپزی گیلار

فهرست ۱۷۵۵

۳۵۷..... ترشی بادمجان شکمپر	۳۴۴..... سیر ترشی
۳۵۸..... لپته گوجه فرنگی	۳۴۴..... ترشی ۱۰ روزه خیار
۳۵۸..... ترشی شیرازی	۳۴۵..... خیار شور
۳۵۹..... ترشی تخم مرغ	۳۴۶..... ترشی مخلوط فوری فوری
۳۵۹..... شور شلغم	۳۴۶..... ترشی بادمجان
۳۶۰..... ترشی زیتون	۳۴۷..... ترشی گوجه سبز
۳۶۰..... مخلوط شور	۳۴۸..... ترشی فلفل سبز
۳۶۱..... سبزی شور	۳۴۸..... ترشی لبو
۳۶۲..... ترشی عروس	۳۴۹..... ترشی انبه
۳۶۳..... ترشی انبه (۲)	۳۴۹..... ترشی انجیر
۳۶۳..... ترشی انگور قزوین	۳۵۰..... ترشی گوجه و بادمجان
۳۶۴..... ترشی قارچ	۳۵۱..... ترشی لپته
۳۶۵..... ترشی بادمجان با موسیر	۳۵۱..... ترشی گیلای
۳۶۶..... ترشی ازگیل	۳۵۲..... ترشی سیب
۳۶۶..... ترشی گردو	۳۵۳..... ترشی آلبالو
۳۶۷..... ترشی انگور	۳۵۳..... ترشی به
۳۶۷..... ترشی بادمجان با طعم خردل	۳۵۴..... ترشی میوه
۳۶۸..... ترشی فلفل دلمه‌ای با کلم	۳۵۴..... ترشی گوجه گیلای
۳۶۹..... ترشی خردل	۳۵۵..... ترشی سبزی
۳۷۰..... ترشی هفت میوه	۳۵۶..... ترشی دلمه‌ای
۳۷۰..... شور مخلوط	۳۵۶..... ترشی کلم

آشپزی گیلار

۱۸ آشپزی گیلار

خورش میرزا قاسمی (رشت).....	۳۸۸	ترشی خرماو.....	۳۷۱
خورش کرفس.....	۳۸۹	سرکه انگور.....	۳۷۲
مرغ ترش (مازندران).....	۳۸۹	سرکه گلابی.....	۳۷۲
خورش مرغ.....	۳۹۰	فصل هفتم: انواع خورش.....	۳۷۳
خورش مرغ و آلو.....	۳۹۱	چند نکته درباره خورش.....	۳۷۶
خورش قیمه بادمجان.....	۳۹۲	خورش نخود سبز.....	۳۷۷
باقلا قاق.....	۳۹۳	خورش لوبیا سبز.....	۳۷۷
خورش لوبیا چشم بلبلی.....	۳۹۳	خورش گوشت با گشنیز.....	۳۷۸
خورش آلو اسفناج.....	۳۹۴	خورش گوشت و کدو.....	۳۷۹
خورش ریواس.....	۳۹۵	خورش مرغابی یا اردک.....	۳۸۰
خورش کنگر.....	۳۹۵	خورش لوبیا ترش.....	۳۸۰
خورش هویج و پسته.....	۳۹۶	شاکشوکا (ترکیه).....	۳۸۱
خورش به.....	۳۹۷	قیمه افغانی.....	۳۸۲
خورش مرغ و آلوی سیاه.....	۳۹۷	قیمه عدس.....	۳۸۳
قیمه نسا قزوین.....	۳۹۸	خورش بادمجان.....	۳۸۴
خورش هویج و پیسته (دامغان).....	۳۹۹	خورش قیمه گیلان.....	۳۸۴
او گوشت مرغ (کاررون).....	۴۰۰	خورش قیمه.....	۳۸۵
قیمه نثار (استان قزوین).....	۴۰۰	خورش بامیه.....	۳۸۶
خورش قارچ.....	۴۰۱	خورش قورمه سبزی.....	۳۸۶
خورش آلو.....	۴۰۲	خورش فسنجان.....	۳۸۷
چغاته بادمجان تونسسی.....	۴۰۲		

آشپزی گیلار

فهرست ۱۹۵۵

خورش قورمه سبزی با خرفه.....	۴۱۸	خورش گوشت و سبزیجات.....	۴۰۳
قلیه کدو.....	۴۱۹	قورمه اردبیل.....	۴۰۴
خورش دامغانی.....	۴۲۰	خورش قیمه بادام.....	۴۰۴
خورش آجیل.....	۴۲۰	استیک بوقلمون.....	۴۰۵
خورش مرغ و انار.....	۴۲۱	مرغ بریان.....	۴۰۶
خورش چغاله بادام.....	۴۲۲	استیک با نعناع.....	۴۰۶
قیمه نخود سبز.....	۴۲۳	املت تند.....	۴۰۷
گوشت گاو با پوره.....	۴۲۴	قارچ با قلوه.....	۴۰۸
خورش بلدرچین با سس پرتقال.....	۴۲۵	خورش قیمه خلال و زرشک.....	۴۰۸
فصل هشتم: انواع سالاد..... ۴۲۷		حلیم بادمجان.....	۴۰۹
سالاد اسفناج (۱).....	۴۳۰	خوراک نعناع و جعفری.....	۴۱۰
سالاد اسفناج (۲).....	۴۳۰	خورش غوره مسما.....	۴۱۰
سالاد الویه.....	۴۳۱	خورش نخود فرنگی.....	۴۱۱
سالاد مخلوط سبزی (۱).....	۴۳۲	خورش سماق.....	۴۱۲
سالاد مخلوط سبزی (۲).....	۴۳۳	گوشت گوسفند در کنار تمبره‌ندی.....	۴۱۲
سالاد سوسیس.....	۴۳۴	گوشت گوسفند و سبزیجات.....	۴۱۳
سالاد سوسیس و ذرت.....	۴۳۴	گوشت گوسفند با ادویه‌جات.....	۴۱۴
سالاد قارچ (۱).....	۴۳۵	قورمه گوشت.....	۴۱۵
سالاد قارچ (۲).....	۴۳۶	سینه مرغ پر شده.....	۴۱۶
سالاد کرفس (۱).....	۴۳۶	املت کدو سبز.....	۴۱۷
		خورش قیمه هویج.....	۴۱۷

۴۵۳ سالاد مرغ	۴۳۷ سالاد کرفس (۲)
۴۵۴ سالاد ماست	۴۳۸ سالاد مخلوط
۴۵۵ سالاد پنیر	۴۳۸ سالاد ماکارونی (۱)
۴۵۵ سالاد جوانه گندم	۴۳۹ سالاد لوبیا چیتی
۴۵۶ سالاد لبو با تخم مرغ	۴۴۰ سالاد مرغ
۴۵۷ سالاد کلم قرمز	۴۴۱ سالاد پاستا و مرغ
۴۵۷ سالاد گوجه فرنگی	۴۴۲ سالاد نخود فرنگی
۴۵۸ سالاد نان تست	۴۴۳ سالاد میگو
۴۵۹ سالاد کلم سفید	۴۴۴ سالاد جوانه ماش
۴۵۹ سالاد گل کلم	۴۴۴ سالاد بلغور
۴۶۰ سالاد سیب زمینی با زیتون	۴۴۵ سالاد هویج
۴۶۱ سالاد بادمجان (۱)	۴۴۶ سالاد میوه
۴۶۱ سالاد میگو	۴۴۷ سالاد ماکارونی (۲)
۴۶۲ سالاد کالباس با گردو	۴۴۸ سالاد ساده آسان
۴۶۳ سالاد مرغ و بادام	۴۴۸ سالاد لوبیا سبز
۴۶۴ سالاد کرفس و نان تست	۴۴۹ سالاد زیتون
۴۶۴ سالاد کیوی	۴۴۹ سالاد ماهی
۴۶۵ سالاد لبو با نخود فرنگی	۴۵۰ سالاد لبو
۴۶۶ سالاد قارچ با سس کچاپ	۴۵۱ سالاد ذرت
۴۶۶ سالاد کرفس ساده	۴۵۲ سالاد جوجه
۴۶۷ سالاد سبزیجات	۴۵۳ سالاد عدس

آشپزی گیلار

فهرست ۲۱

۴۸۵	رشته پلو با عدس آذربایجان	۴۶۸	سالاد کالباس با ماکارونی
۴۸۶	قورمه پلو	۴۶۸	سالاد سیبزمینی استانبولی
۴۸۶	دم پخت ماهی	۴۶۹	سالاد سیبزمینی و تخم مرغ
۴۸۷	ماهی پلو	۴۷۰	سالاد ماکارونی (۳)
۴۸۸	باقلا پلو	۴۷۰	سالاد بادمجان و فلفل دلمه
۴۸۹	گوجه پلو	۴۷۱	سالاد بادمجان (۲)
۴۹۰	قارچ پلو	۴۷۲	سالاد مخلوطی سبزیجات
۴۹۱	قیمه پلو	۴۷۳	سالاد تن ماهی
۴۹۱	سبزی پلو	۴۷۳	سالاد کدو تنبل
۴۹۲	شیرین پلو	۴۷۴	سالاد پوره‌ی بادمجان
۴۹۳	عدس پلو	۴۷۵	سالاد هویج مراکشی
۴۹۴	رشته پلو	۴۷۵	سالاد کیم جی (کره‌ای)
۴۹۴	مرصع پلو	۴۷۶	سالاد جوانه ماش (چین)
۴۹۵	کلم پلو	۴۷۶	سالاد گشنیز
۴۹۶	چکدرمه (ترکمن)	۴۷۷	سالاد اسفناج ساده
۴۹۷	رشته پلو با گوشت	۴۷۹	فصل نهم: انواع پلو
۴۹۷	قیسی پلو	۴۸۲	آلبالو پلو
۴۹۸	پلو و گوجه	۴۸۳	هویج پلو با گوشت
۴۹۹	ساق پلو	۴۸۳	استانبولی پلو
۴۹۹	دمی مخلوط (رنگین)	۴۸۴	زرشک پلو با مرغ
۵۰۰	شیر پلو با لپه		

۵۱۶.....کنجد پلو	۵۰۱.....بادمجان پلو با مرغ
۵۱۷.....پلو فرنگی	۵۰۲.....ذرت پلو
۵۱۸.....پلو با ریحان	۵۰۳.....شوید پلو با گردو
۵۱۸.....آجیل پلو	۵۰۳.....میگو پلو
۵۱۹.....ترش پلو	۵۰۴.....سبزی پلو با تن ماهی
۵۲۰.....دم پخت نارگیل	۵۰۵.....سیبزمینی پلو
۵۲۰.....دم پخت عدس	۵۰۵.....دمپختک
۵۲۱.....نخود پلو	۵۰۶.....ماش پلو
۵۲۲.....زیره پلو	۵۰۷.....استانبولی پلو
۵۲۲.....پلوی تند	۵۰۸.....پلوی ساده
۵۲۳.....ته چین بادمجان	۵۰۸.....کته
۵۲۴.....سویا پلو	۵۰۹.....ته چین بوقلمون
۵۲۴.....قمری پلو	۵۱۰.....ماهی پلو با سبزی
۵۲۵.....میگو پلو با نخود فرنگی	۵۱۰.....ته چین قارچ
۵۲۶.....سوتی پلو	۵۱۱.....ته چین اسفناج
۵۲۶.....کاری پلو	۵۱۲.....ته چین مرغ
۵۲۷.....لوبیا پلو	۵۱۳.....ته چین گوشت (بره)
۵۲۸.....پلوی لوبیا چشم بلبلی	۵۱۳.....شور ماهی پلو
۵۲۸.....منگن پلو	۵۱۴.....دم پخت ماهی
۵۲۹.....ته چین بادمجان (۲)	۵۱۵.....شوید پلو
۵۳۰.....دمی شیر گیلان	۵۱۶.....هویج پلو با مایکروویو

آشپزی گیلاز

فهرست ۲۳۵۵

۵۴۴	مربای بهار نارنج
۵۴۵	مربای بالنگ
۵۴۵	مربای آوزرد
۵۴۶	مربای به
۵۴۶	مربای تمشک
۵۴۷	مربای زرشک
۵۴۸	مربای گیلان
۵۴۸	مربای هویج
۵۴۹	مربای سیب
۵۴۹	مربای توت فرنگی
۵۵۰	مربای شاه توت
۵۵۰	مربای هلو
۵۵۱	مربای موز
۵۵۱	مربای گردو
۵۵۱	مربای انجیر
۵۵۲	مربای زغال اخته
۵۵۳	مربای انگور
۵۵۳	مربای چند میوه
۵۵۴	کمپوت گلابی
۵۵۴	کمپوت سیب
۵۵۵	مربای زنجبیل

۵۳۱	زیره پلو
۵۳۱	شیرین پلو
۵۳۲	ریزه پلو
۵۳۳	ته چین بادمجان
۵۳۴	لای پلو قشقایی
۵۳۵	فصل دهم: انواع مربا و شربت
۵۳۷	شربت به با لیمو
۵۳۷	شربت نارنج
۵۳۸	شربت آلبیمو
۵۳۸	شربت پرتقال
۵۳۹	شربت توت فرنگی
۵۳۹	شربت قهوه
۵۴۰	شربت ریواس
۵۴۰	شربت تمشک
۵۴۱	شربت شاه توت
۵۴۱	شربت آلبالو
۵۴۲	شربت سکنجبین
۵۴۲	شربت گلاب
۵۴۳	نکاتی دربارهٔ مربا
۵۴۳	مربای آلبالو

۵۷۰.....میگو کبابی (۱).....	۵۵۵.....مربای هندوانه.....
۵۷۱.....جوجه کباب چوبی با سس.....	۵۵۶.....مربای کرفس.....
۵۷۱.....میگو کبابی (۲).....	۵۵۶.....مربای آناناس.....
۵۷۲.....کباب ماهی اوزن برون.....	۵۵۷.....مربای خلال پوست پرتقال.....
۵۷۳.....کباب مرغ ترد.....	۵۵۷.....مربای کدو حلوائی.....
۵۷۴.....کباب بره.....	۵۵۸.....کمپوت موز.....
۵۷۴.....تاس کباب با قلوه.....	۵۵۸.....کمپوت انجیر.....
۵۷۵.....فیله سالمون کبابی.....	۵۵۹.....تهیه مارمالاد.....
۵۷۶.....جوجه کباب فانتزی.....	۵۵۹.....مارمالاد توت فرنگی.....
۵۷۷.....کباب تابه‌ای ساده.....	۵۶۰.....مارمالاد نارنج.....
۵۷۷.....تاس کباب (۲).....	۵۶۱.....فصل یازدهم: انواع کباب.....
۵۷۸.....کباب چنجه.....	۵۶۳.....نکاتی درباره کباب.....
۵۷۹.....کباب گوساله (مراکش).....	۵۶۳.....کباب کره‌ای.....
۵۷۹.....کباب گوشت بره در فر.....	۵۶۴.....کباب لقمه.....
۵۸۰.....جوجه کباب زغالی (پرتقال).....	۵۶۵.....کباب تابه‌ای یونانی.....
۵۸۱.....کباب ششیک.....	۵۶۶.....کباب ترش شمال.....
۵۸۱.....کباب برگ.....	۵۶۶.....تاس کباب.....
۵۸۲.....کباب حسینی.....	۵۶۷.....شش کباب.....
۵۸۲.....کباب کاغذی.....	۵۶۸.....مرغ بریان درسته.....
۵۸۳.....گشنیز کباب.....	۵۶۹.....کباب کوبیده.....
۵۸۴.....کباب تابه‌ای ملکه.....	

همبرگر ساده.....	۶۰۰
همبرگر تخم مرغ.....	۶۰۱
ساندویچ سونیس.....	۶۰۱
ساندویچ میگو.....	۶۰۲
ساندویچ تن ماهی.....	۶۰۲
ساندویچ جگر مرغ.....	۶۰۳
پاستا با اسفناج و پنیر.....	۶۰۴
همبرگر با پنیر.....	۶۰۴
لازانیا.....	۶۰۵
ساندویچ مغز.....	۶۰۶
ساندویچ همبرگر.....	۶۰۷
فلافل خوزستان.....	۶۰۷
نیمون مرغ.....	۶۰۸
فصل سیزدهم: انواع سوپ.....	۶۰۹
سوپ ساده آسان.....	۶۱۱
سوپ کدو حلوائی (۱).....	۶۱۱
سوپ آرد.....	۶۱۲
سوپ هریج.....	۶۱۳
سوپ پیاز (۱).....	۶۱۳
سوپ پیازچه (۱).....	۶۱۴

فصل دوازدهم: انواع پیتزا و همبرگر و ساندویچ

.....	۵۸۵
پیتزای پنیر.....	۵۸۷
رولت پیتزا.....	۵۸۷
پیتزای اسفناج.....	۵۸۸
مواد برای سس گوجه فرنگی.....	۵۸۹
پیتزا خانگی.....	۵۹۰
پیتزا قارچ و سویا.....	۵۹۱
پیتزا قارچ و تره فرنگی (۴ نفره).....	۵۹۱
پیتزا میگو.....	۵۹۳
پیتزا گوجه فرنگی.....	۵۹۳
پیتزا مخلوط.....	۵۹۴
پیتزا قارچ.....	۵۹۵
پیتزا گوشت.....	۵۹۵
پیتزا تن ماهی.....	۵۹۶
پیتزا گوشت و برگ بو.....	۵۹۷
پیتزا بادمجان.....	۵۹۷
همبرگر به سبک یونانی (۸ نفره).....	۵۹۸
همبرگر ژاپنی.....	۵۹۹
همبرگر قارچ.....	۶۰۰

آشپزی گیلار

۲۶ آشپزی گیلار

۶۲۹ سوپ برنج با سبزی
 ۶۳۰ سوپ پیاز با آب مرغ
 ۶۳۱ سوپ جو با آب برنج
 ۶۳۱ سوپ رشته فرنگی با مرغ
 ۶۳۲ سوپ روستایی (برای هفت نفر)
 ۶۳۳ سوپ سبزی
 ۶۳۳ سوپ مرغ برای کودکان
 ۶۳۴ سوپ مرغ با سبزی
 ۶۳۵ سوپ کله جوش
 ۶۳۵ سوپ جوجه و تخم مرغ
 ۶۳۶ سوپ خمیر
 ۶۳۷ سوپ ساده طلایی
 ۶۳۷ عدسی
 ۶۳۸ سوپ اسفناج
 ۶۳۹ سوپ شیر با سبزیجات
 ۶۴۰ سوپ ماهیچه
 ۶۴۰ سوپ سیب زمینی همراه نخود فرنگی
 ۶۴۱ سوپ دال عدس
 ۶۴۲ سوپ تره فرنگی
 ۶۴۳ سوپ پتاز
 ۶۴۴ سوپ گندم

۶۱۵ سوپ پاستا
 ۶۱۶ سوپ مرغ و سبزیجات
 ۶۱۶ سوپ باقلا
 ۶۱۷ سوپ نخود فرنگی با سوسیس
 ۶۱۸ سوپ مرملاک (ترکیه)
 ۶۱۸ سوپ جو با شیر
 ۶۱۹ سوپ گل کلم و بروکلی
 ۶۲۰ سوپ لپه با فلفل سبز
 ۶۲۰ سوپ خیار
 ۶۲۱ سوپ رشته
 ۶۲۲ سوپ زرشک
 ۶۲۲ سوپ کدو حلوائی (۲)
 ۶۲۳ سوپ قارچ با شیر
 ۶۲۴ سوپ کاهو
 ۶۲۴ سوپ گوجه فرنگی (۱)
 ۶۲۵ سوپ مرغ با کاری
 ۶۲۶ سوپ عدس
 ۶۲۷ سوپ گوجه فرنگی با سبزیجات (۲)
 ۶۲۷ سوپ تره فرنگی
 ۶۲۸ سوپ سبزی
 ۶۲۹ سوپ پیاز و سبزیجات (۲)

آشپزی گیلار

فهرست ۲۷

۶۴۳	قرل آلا با سرکه سیب	۶۴۴	آبگوشت به (کاشان)
۶۴۴	ماهی با ماست	۶۴۵	سوپ جو با خامه
۶۴۵	کوسه ماهی با خردل	۶۴۶	نکاتی درباره ماهی
۶۴۶	فیله ماهی سفید	۶۴۷	شناختن ماهی تازه
۶۴۷	غذای دریایی با کاری	۶۴۸	نکاتی درباره میگو
۶۴۷	میگو با فلفل	۶۴۹	فصل چهاردهم: انواع ماهی و میگو
۶۴۸	کاری میگو	۶۵۱	خوراک ماهی
۶۴۹	خوراک ماهی با میگو (برزیلی)	۶۵۲	ماهی شکم‌پر
۶۷۰	خوراک ماهی فیش ان چیپس (انگلیس)	۶۵۲	فیله ماهی (آبادانی)
۶۷۰	خوراک ماهی با سس	۶۵۳	شورماهی پلو (بوشهر)
۶۷۱	ماهی و سیبزمینی	۶۵۴	قرل آلا ی سوخاری
۶۷۲	ماهی استیک	۶۵۵	ماهی سالمون با آویشن
۶۷۳	خوراک ماهی سوخاری	۶۵۵	ملاچین ماهی (مراکش)
۶۷۳	سمبوسه ماهی	۶۵۶	کباب میگو با آناناس
۶۷۴	میگو با فلفل دلمه	۶۵۷	میگو تنوری
۶۷۵	رشته فرنگی با غذای دریایی	۶۵۸	بریانی میگو
۶۷۶	ماهی شیر با سبزیجات و سس مخصوص (ماهی جنوب)	۶۵۹	میگو با سس
۶۷۷	ماهی قرل آلا با سس خردل	۶۶۰	ماهی کنجدی
۶۷۸	قلیه ماهی	۶۶۱	ماهی کباب با لیموترش
۶۷۸	اردور ماهی	۶۶۲	قورمه ماهی

۶۹۷	پاستا با کوفته میگو.....
۶۹۸	ماکارونی با پنیر و جعفری.....
۶۹۸	پاستا با نعناع تازه.....
۶۹۹	لازانیای مرغ.....
۷۰۰	ماکارونی و گوشت.....
۷۰۱	ماکارونی با مرغ.....
۷۰۱	ماکارونی و سبزیجات.....
۷۰۲	ماکارونی با میگو.....
۷۰۳	سالاد ماکارونی.....
۷۰۴	ماکارونی (فتوچینی).....
۷۰۴	پاستا با سبزیجات.....
۷۰۵	پاستا با سس.....
۷۰۶	سوپله پاستا.....
۷۰۷	ماکارونی با کالباس.....
۷۰۸	پاستا و سبزیجات و کاری.....
۷۰۹	پاستا با قارچ.....
۷۱۰	ماکارونی با مرغ و قارچ.....
۷۱۱	لازانيا با اسفناج.....
۷۱۱	خوراک لازانيا.....
۷۱۲	اسپاگتی با تن ماهی.....
۷۱۳	گراتن مرغ با ماکارونی.....

۶۷۹	ماهی سفید با سس سیر.....
۶۸۰	ماهی پخته با سرکه.....
۶۸۰	فیله ماهی با شیر.....
۶۸۱	قزل آلا شکم پر.....
۶۸۲	ماهی سفید شکم پر.....
۶۸۲	ماهی تالشی.....
۶۸۳	قلیه ماهی جنوب.....
۶۸۵	فصل پانزدهم: انواع خوراک ماکارونی...
۶۸۷	اسپاگتی با ژامبون مرغ.....
۶۸۷	پاستا مرغ و قارچ.....
۶۸۸	اسپاگتی با کوفته.....
۶۸۹	ته چین پاستا با سبزیجات.....
۶۹۰	پاستا و جگر مرغ.....
۶۹۱	پاستا با لویاسبز و گوشت (رولادن آلمانی).....
۶۹۲	لازانیای مرغ و فلفل.....
۶۹۳	پاستا ایتالیایی.....
۶۹۳	لازانيا اسفناج.....
۶۹۴	خوراک لازانيا با سس سفید.....
۶۹۵	ماکارونی سبوس دار.....
۶۹۶	اسپاگتی و سس برونز.....

آشپزی گیلار

فهرست ۲۹

خوراک برنج ومیت بال مرغ.....	۷۱۴	پاستا با ژامبون گوشت.....	۷۱۴
خوراک سبزیجات با گوشت.....	۷۱۵	ماکارونی با اسفناج با خامه.....	۷۱۵
خوراک مرغ و سبزیجات.....	۷۱۶	مافیل ورمیشل.....	۷۱۶
بولانی.....	۷۱۷	فصل شانزدهم: انواع خوراک.....	۷۱۷
خوراک مرغ ایتالیایی.....	۷۱۹	خوراک کدو سبز.....	۷۱۹
خوراک سیبزمینی با مایکروویو.....	۷۱۹	خوراک سبزیجات مدیترانه‌ای.....	۷۱۹
خوراک فیله بادام.....	۷۲۰	خوراک هندی.....	۷۲۰
خوراک دست پیچ مرغ با مغز سماق.....	۷۲۱	خوراک گوشت و سبزیجات.....	۷۲۱
خوراک ماهی و سبزیجات.....	۷۲۲	دیپ لوبیا.....	۷۲۲
خوراک سیبزمینی با ماهی.....	۷۲۳	خوراک مرغ با ادویه‌ها و ماست.....	۷۲۳
خوراک بلغور گندم.....	۷۲۴	خوراک مرغ با لوبیا چشم‌بلبل.....	۷۲۴
خوراک میگو (۱).....	۷۲۴	خوراک سبزیجات با سس مخصوص.....	۷۲۴
خوراک میگو (۲).....	۷۲۶	خوراک تارت سیبزمینی.....	۷۲۶
خوراک عدس.....	۷۲۶	خوراک نان و پنیر و سبزی و گردو.....	۷۲۶
خوراک مرغ سریع.....	۷۲۷	خوراک مغز با مایکروویو.....	۷۲۷
خوراک مرغ و سیبزمینی.....	۷۲۸	خوراک گوشت با مایکروویو.....	۷۲۸
خوراک کرفس.....	۷۲۹	خوراک اگرول سبزیجات.....	۷۲۹
خوراک کرفس با مرغ.....	۷۳۰	خوراک کوفته.....	۷۳۰
خوراک عدس با گوشت.....	۷۳۱	خوراک گردن با ماست.....	۷۳۱
خوراک میگو با شیر نارگیل.....	۷۳۱	خوراک پنیر فتا با زیتون.....	۷۳۱
خوراک میگو با تخم‌مرغ و شیر نارگیل.....	۷۴۸		

آشپزی گیلار

۳۰ آشپزی گیلار

خوراک جوجه تند.....	۷۵۹	خوراک عدس با گوشت.....	۷۴۹
خوراک مرغ و رب انار.....	۷۵۹	خوراک سویا.....	۷۴۹
خوراک مرغ و لوبیا.....	۷۶۰	خوراک گوشت با فلفل قرمز تند.....	۷۵۰
خوراک اسفناج با گردو.....	۷۶۱	خوراک سیب زمینی.....	۷۵۱
خوراک قارچ خشک.....	۷۶۱	خوراک مرغ با زیره.....	۷۵۲
خوراک ماهی با ماست.....	۷۶۲	خوراک مرغ با قارچ.....	۷۵۳
خوراک ماهی کبابی.....	۷۶۳	خوراک مرغ با خامه.....	۷۵۳
خوراک تن ماهی با پنیر.....	۷۶۴	باقالی (فول).....	۷۵۴
خوراک گوشت بوقلمون با برنج.....	۷۶۵	خوراک فیله گوسفند با پنیر.....	۷۵۵
خوراک بادمجان دل پر.....	۷۶۶	خوراک سیب زمینی با خامه.....	۷۵۶
خوراک فلفل.....	۷۶۷	خوراک بامیه.....	۷۵۷
خوراک فیله ماهی.....	۷۶۷	خوراک مرغ با سس.....	۷۵۷
		خوراک گوشت با دارچین.....	۷۵۸

www.ketab.ir