

# هنر آشپزی فروز

تألیف:

مهین شیشه‌بر (قطمیری)

انتشارات نوید شیراز

# بسم الله الرحمن الرحيم

|                         |                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------|
| سرشناسه                 | : شیشه‌بر، مهین                         |
| عنوان و نام پدیدآور     | : هنر آشپزی فروز مهین شیشه‌بر (قطمیری). |
| مشخصات نشر              | : شیراز نوید شیراز ۱۳۸۷.                |
| مشخصات ظاهری            | : [۵۳۲] ص. مصور (رنگی).                 |
| شابک                    | : 978-964-358-636-2                     |
| وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا |                                         |
| موضوع                   | : آشپزی.                                |
| موضوع                   | : جوانه و جوانه زنی.                    |
| موضوع                   | : سفره‌آرایی.                           |
| رده‌بندی کنگره          | : ۱۳۸۶ ش ۹۶ / TX۷۲۵                     |
| رده‌بندی دیوینی         | : ۶۴۱/۵                                 |
| شماره کتابشناسی ملی     | : ۱۱۴۳۰۴۰                               |



## هنر آشپزی فروز

تألیف: مهین شیشه‌بر (قطمیری)

حروفچینی: پدیده □ گرافیک: کانون تبلیغات کلید □ لیتوگرافی و چاپ: واصف

چاپ اول: ۱۳۸۷ □ حق چاپ محفوظ □ تیراژ: ۲۰۰۰ جلد

ناشر: انتشارات نوید شیراز

دفتر شیراز - تلفن ۶۲-۲۲۲۶۶۶۱ نمابر ۲۲۲۹۶۷۶-۰۷۱۱ □ ص.پ. ۷۱۳۶۵/۶۶۶۰

دفتر تهران - تلفن/ نمابر ۵۹۳۵-۸۸۹۰-۲۱

پست الکترونیکی: [navid\\_publication @ Yahoo.com](mailto:navid_publication@yahoo.com)

وب سایت: [www.navidshiraz-pub.com](http://www.navidshiraz-pub.com)

شابک: ۲-۶۳۶-۳۵۸-۹۶۴-۹۷۸ ISBN: 978-964-358-636-2

۹۰۰۰ تومان

## به نام خالق زیبایی‌ها

از دیرباز و در فرهنگ مردم ایران زمین، همراه با هنرهای گوناگونی که در میان اقوام و مناطق پر رمز و راز این مرز و بوم وجود داشته، هنر آشپزی و تأثیر آن در مانایی و انسجام خانواده نقش بسیار فراوانی داشته است. تنوع، لذت بردن، و آراستگی غذا در سفره‌های باصفا و صمیمی ایرانیان را کمتر در کشوری می‌توان سراغ گرفت، در حالی که امروزه تغذیه مردم همراه با بسیاری از نیازهای زندگی به نوعی ماشینی و بدون توجه به کیفیت و خاصیت مواد غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد و آثار سوء آن را هر روز مشاهده می‌کنیم اما هرگاه اعضای خانواده با دست پخت دل چسب، لذیذ و مطبوع که با سفره آرایایی ناب ایرانی همراه است روبرو می‌شوند قدر و منزلت کدبانوی خانه بیشتر و بیشتر می‌گردد. این هنر افزون بر تأثیر ارزنده‌ای که در حفظ سلامتی و پایداری اساس خانواده دارد با آموزش‌های علمی و عملی می‌تواند در اشتغال بخش عمده‌ای از افراد جامعه مؤثر باشد.

سرکار خانم مهین شیشه‌بر (قطمیری) از چهره‌های خوشنام و اصیل شیرازی با کسب سال‌ها تجربه و بدون چشم‌داشت مادی و صرفاً در جهت خدمت به جامعه، زندگی و تمام وقت خود را وقف هنرآموزان و علاقه‌مندان کرده، ایشان درباره سابقه کاری و فعالیت‌های ۳۰ ساله هنری خود اینگونه می‌نویسند:

«در طول بیش از ۳۰ سال تجربه و سابقه کار هنر شیرینی پزی و آشپزی و علاقه فراوانی که به کارهای اجتماعی و خدمت به هم وطنان خود داشتم خداوند متعال بر من عنایت فرمود و در

این راه به موفقیت‌های ارزشمندی دست یافتیم و توانستم در کنار فعالیت‌های اجتماعی نخستین آموزشگاه شیرینی‌پزی و آشپزی را زیر نظر اداره کل آموزش فنی حرفه‌ای استان فارس در شیراز تأسیس نمایم و با تشویق و تقاضای علاقه‌مندان در جهت همکاری با آن اداره کل مجموعه‌ی شیرینی‌پزی با رعایت استانداردهای علمی، عملی و هنری را تدوین کنم و در اختیار علاقه‌مندان و هنرجویان دوره‌های تحصیلی کار دانش و فنی و حرفه‌ای قرار دهم. همچنین اولین فصلنامه آشپزی، شیرینی‌پزی و سفره‌آرایی فروز را در کشور به جامعه هنردوست ارائه نمایم.

سرکار خانم شیشه‌بر با پشتکار و علاقه‌مندی طی این سال‌ها صدها هنرجو را آموزش داده و بسیاری از آنها هم اینک خود از استادان هنر آشپزی و شیرینی‌پزی می‌باشند. پس از انتشار کتاب شیرینی‌پزی علمی و هنری فروز که با استقبال کم‌نظیر علاقه‌مندان مواجه شد و فصلنامه آشپزی، شیرینی‌پزی و سفره‌آرایی فروز که حاوی آموزش، معرفی و اطلاعات فراوان قابل توجهی می‌باشد، اینک کتاب هنر آشپزی فروز تقدیم شما می‌گردد. این کتاب نیز همانند دیگر آثار این بانوی هنرمند با روشی بسیار ساده، کم‌هزینه، با کیفیت و مطبوع نگارش گردیده که امید است گام دیگری باشد در جهت خدمت به خانواده‌های فرهیخته، هنردوست و صد البته خوش‌خوراک ایرانی.

از خداوند متعال تندرستی و توفیق هر چه بیشتر سرکار خانم مهین شیشه‌بر (قطمیری) را خواهانم.

ناشر

نشانی مجتمع آموزشی فروز

شیراز: خیابان قصر دشت - انتهای خیابان عقیق‌آباد - کوچه ۲۰ - پلاک ۴۸۹

کد پستی: ۷۱۸۳۸-۱۶۱۳۳ تلفن: ۰۷۱۱-۶۲۶۰۸۵۰

## فهرست مطالب

| عنوان                     | صفحه | عنوان                            | صفحه |
|---------------------------|------|----------------------------------|------|
| سوپ‌ها                    |      | اردور بادمجان، کدو یا گوجه‌فرنگی | ۲۶   |
| سوپ ماهی.....             | ۱۳   | اردور سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی     | ۲۷   |
| سوپ جو (نوع اول).....     | ۱۴   | اردور پنیر و سبزی.....           | ۲۸   |
| سوپ جو (نوع دوم).....     | ۱۵   | اردور خیار.....                  | ۲۹   |
| سوپ بلغور جو.....         | ۱۶   | اردور یونانی.....                | ۲۹   |
| سوپ ذرت.....              | ۱۶   | اردور گوجه‌فرنگی (نوع اول).....  | ۳۰   |
| سوپ ماست.....             | ۱۷   | اردور گوجه‌فرنگی (نوع دوم).....  | ۳۱   |
| سوپ خامه.....             | ۱۸   | اردور گوجه‌فرنگی (نوع سوم).....  | ۳۲   |
| سوپ رشته‌فرنگی.....       | ۱۹   | کرم پنیر یا چیپس.....            | ۳۲   |
| سوپ زردآلو.....           | ۲۰   | ساندویچ‌ها                       |      |
| سوپ کرفس.....             | ۲۱   | ساندویچ گرم.....                 | ۴۹   |
| اردورها                   |      | ساندویچ پنیر.....                | ۵۰   |
| اردور گلها.....           | ۲۳   | ساندویچ کالباس.....              | ۵۰   |
| اردور شانه به سر.....     | ۲۴   | ساندویچ خیار.....                | ۵۱   |
| اردور قارچ.....           | ۲۵   | ساندویچ گوجه‌فرنگی.....          | ۵۱   |
| اردور پنیر و تخم‌مرغ..... | ۲۶   | ساندویچ میگو و تخم‌مرغ.....      | ۵۲   |

| صفحه                                    | عنوان                                | صفحه                             | عنوان                      |
|-----------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| سببها                                   | ۵۲.....ساندویچ ژامبون (موزب)         | ۵۳.....ساندویچ کالباس مرغ (موزب) | ۵۴.....ساندویچ مرغ و بادام |
| ۹۷.....سس قارچ                          | ۵۴.....ساندویچ مرغ و پنیر (مُطَبَّق) | ۵۵.....املت ساده                 | ۵۶.....ساندویچ قالبی       |
| ۹۸.....سس ازگیل                         | ۵۶.....ساندویچ ماست و لپو            | سسالادها                         | ۶۵.....سالاد ماهی          |
| ۹۸.....سس گوجه فرنگی                    |                                      | ۶۶.....سالاد مرغ                 | ۶۷.....سالاد مرغ با ذرت    |
| ۹۹.....سس فرانسوی                       |                                      | ۶۸.....سالاد ذرت                 | ۶۹.....سالاد قارچ          |
| ۱۰۰.....سس مایونز                       |                                      | ۷۰.....سالاد پنیر                | ۷۱.....سالاد سیب زمینی     |
| ۱۰۰.....سس مخصوص سالاد فصل              |                                      | ۷۲.....سالاد لوییا سبز           | ۷۳.....سالاد انار و گردو   |
| ۱۰۱.....سس تارتار                       |                                      | ۷۳.....سالاد نخود سبز            | ۷۴.....سالاد کرفس          |
| ۱۰۱.....سس همبرگر (نوع اول)             |                                      | ۷۵.....سالاد کلم پیچ قرمز        | ۷۶.....سالاد گوجه فرنگی    |
| ۱۰۲.....سس همبرگر (نوع دوم)             |                                      | ۷۷.....سالاد فصل                 | ۷۸.....سالاد ماست با کاهو  |
| ۱۰۲.....سس همبرگر (نوع سوم)             |                                      | ۷۹.....سالاد سوسیس               |                            |
| ۱۰۳.....سس همبرگر (نوع چهارم)           |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۳.....سس همبرگر (نوع پنجم)            |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۴.....سس تند مخصوص پیتزا، همبرگر و... |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۵.....سس سفید                         |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۶.....سس اچپی                         |                                      |                                  |                            |
| ترش می‌ها                               |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۷.....ترشی انگور (گله ترشی)           |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۸.....ترشی آلبالو                     |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۸.....ترشی گیلان                      |                                      |                                  |                            |
| ۱۰۹.....ترشی چغندر                      |                                      |                                  |                            |
| ۱۱۰.....ترشی گل کلم به رنگ بنفش         |                                      |                                  |                            |
| ۱۱۱.....ترشی قارچ                       |                                      |                                  |                            |
| ۱۱۱.....ترشی انبه                       |                                      |                                  |                            |

| صفحه | عنوان                          | صفحه | عنوان                        |
|------|--------------------------------|------|------------------------------|
|      | نوشیدنی‌ها                     | ۱۱۲  | ترشی خرما                    |
| ۱۴۵  | نوشیدنی پرتقال                 | ۱۱۳  | ترشی بیگنا                   |
| ۱۴۵  | نوشیدنی آناناس                 |      | چیپس‌ها                      |
| ۱۴۶  | نوشیدنی شاتوت و پرتقال         | ۱۱۵  | چیپس میگو                    |
| ۱۴۷  | نوشیدنی پرتقال و لیمو خارک     | ۱۱۶  | چیپس بیف استرگانف            |
| ۱۴۷  | نوشیدنی توت فرنگی              | ۱۱۷  | چیپس کتاک                    |
| ۱۴۸  | نوشیدنی هویج                   | ۱۱۷  | هات چیپس                     |
| ۱۴۸  | نوشیدنی هندوانه و طالبی        | ۱۱۹  | چیپس رشته‌ای                 |
| ۱۴۹  | نوشیدنی انبه                   | ۱۲۰  | چیپس سوخاری                  |
| ۱۴۹  | نوشیدنی لیمو (آفشره)           | ۱۲۹  | چیپس ریواس                   |
| ۱۵۰  | دوغ خانگی با رنگ‌های مختلف     | ۱۲۹  | چیپس حلقه‌ای                 |
| ۱۵۰  | دوغ خانگی با طعم‌های مختلف     | ۱۳۰  | چیپس سیب زمینی و هویج با...  |
| ۱۵۱  | انواع نوشیدنی با طعم‌های مختلف | ۱۳۲  | چیپس مخصوص کنار غذاهای گوشتی |
| ۱۵۲  | شهد برای نوشیدنی               | ۱۳۲  | سبد چیپس سیب‌زمینی           |
|      | جوجه کباب‌ها                   |      | ماست و پنیر                  |
| ۱۶۱  | جوجه کباب برگ                  | ۱۳۳  | ماست ساده                    |
| ۱۶۲  | جوجه کباب چینی                 | ۱۳۴  | ماست پر چربی                 |
| ۱۶۳  | جوجه کباب درسته                | ۱۳۴  | ماست با رنگ‌های مختلف        |
| ۱۶۴  | جوجه کباب بدون استخوان         | ۱۳۴  | پنیر بی‌نمک و بدون چربی      |
| ۱۶۵  | جوجه کباب بختیاری              | ۱۳۵  | پنیر پر چرب و نمک‌دار        |
| ۱۶۶  | جوجه کباب (در فر)              | ۱۳۵  | پنیر با طعم‌های مختلف        |
| ۱۶۷  | جوجه رولت                      | ۱۳۶  | پنیر مغزدار                  |
|      |                                | ۱۳۶  | پنیر با رنگ‌های مختلف        |

## کباب‌ها

|                                  |     |                                  |     |
|----------------------------------|-----|----------------------------------|-----|
| کباب ماهی (نوع اول) .....        | ۱۶۹ | همبرگر شکم گرفته (نوع اول) ..... | ۲۰۳ |
| کباب ماهی (نوع دوم) .....        | ۱۷۰ | همبرگر شکم گرفته (نوع دوم) ..... | ۲۰۴ |
| کباب لقمه ماهی .....             | ۱۷۱ | سورپیریز همبرگر .....            | ۲۰۴ |
| کباب ماهی چینی .....             | ۱۷۲ | سس بشامل .....                   | ۲۰۵ |
| ماهی بدون استخوان .....          | ۱۷۳ | مینی چیزبرگر .....               | ۲۰۶ |
| پودر معطر مخصوص ماهی .....       | ۱۷۴ | همبرگر گردو .....                | ۲۰۷ |
| سس مخصوص ماهی بدون استخوان ..... | ۱۷۴ | همبرگر مخصوص با قارچ .....       | ۲۰۸ |
| سس مخصوص ماهی شکم پر .....       | ۱۷۵ | همبرگر پیاز .....                | ۲۰۹ |
| ماهی شکم پر .....                | ۱۷۵ | همبرگر سیب زمینی .....           | ۲۰۹ |
| کباب میگو .....                  | ۱۷۶ | همبر سالاد .....                 | ۲۱۰ |
| کباب میگو چینی .....             | ۱۷۷ | همبر پای .....                   | ۲۱۱ |
| کباب مرغ همراه با سبزیجات .....  | ۱۷۸ | کتلت‌ها                          |     |
| خوراک مرغ با سبزیجات .....       | ۱۷۹ | کتلت گوشت .....                  | ۲۱۷ |
| خوراک مرغ شکم پر .....           | ۱۸۰ | کتلت گوشت و سویا .....           | ۲۱۸ |
| کباب کوبیده با گوشت مرغ .....    | ۱۸۲ | کتلت ساندویچی .....              | ۲۱۹ |
| کباب کوبیده (نوع اول) .....      | ۱۸۳ | کتلت مغز .....                   | ۲۲۰ |
| کباب کوبیده (نوع دوم) .....      | ۱۸۴ | کتلت قارچ .....                  | ۲۲۱ |
| کباب برگ .....                   | ۱۹۷ | کتلت سبزی .....                  | ۲۲۲ |
| کباب چوب انجیر .....             | ۱۹۸ | فلافل ماهی .....                 | ۲۲۲ |
| کباب فلفلی .....                 | ۱۹۹ | کتلت ماهی .....                  | ۲۲۳ |
|                                  |     | کتلت پنیر و گردو .....           | ۲۲۴ |
|                                  |     | کتلت مرغ و گردو .....            | ۲۲۹ |
| همبرگرها                         |     | کتلت مرغ با سیب زمینی .....      | ۲۳۰ |
| همبرگر میگو .....                | ۲۰۱ | کتلت مرغ با بادام .....          | ۲۳۱ |
| همبرگر مرغ .....                 | ۲۰۲ |                                  |     |

| عنوان                        | صفحه | عنوان                       | صفحه |
|------------------------------|------|-----------------------------|------|
| کلت برنج                     | ۲۳۲  | پیتزای مرغ (نوع دوم)        | ۲۵۹  |
| شامی میگو                    | ۲۳۳  | پیتزای مکزیکی               | ۲۶۱  |
|                              |      | پیتزای مخلوط                | ۲۶۲  |
| شنیسل‌ها                     |      | پیتزای قارچ                 | ۲۶۳  |
| شنسل مرغ (نوع اول)           | ۲۳۵  | پیتزای باگت                 | ۲۶۵  |
| شنسل مرغ (نوع دوم)           | ۲۳۶  | پیتزای بادمجان و گوجه فرنگی | ۲۶۶  |
| مرغ کتاکی                    | ۲۳۷  | تاپینگ بادمجان              | ۲۶۷  |
| شنسل گوشت با سس زیتون        | ۲۳۸  | پیتزای تست                  | ۲۶۸  |
| شنسل زبان                    | ۲۳۹  | پیتزا با سویا               | ۲۶۹  |
| شنسل قارچ                    | ۲۴۰  | پیتزای سبزیجات              | ۲۷۰  |
| شنسل کدو                     | ۲۴۰  | پیتزای سیب زمینی            | ۲۷۲  |
| شنسل سیب زمینی               | ۲۴۰  | پیتزای دنبان زمینی          | ۲۷۳  |
| شنسل دنبان                   | ۲۴۱  | پیتزای بادام زمینی          | ۲۷۴  |
| شنسل ماهی                    | ۲۴۱  | پیتزای لقمه                 | ۲۷۵  |
| شنسل میگو                    | ۲۴۲  | رولت‌ها                     |      |
| میگو سوخاری در سبب سیب زمینی | ۲۴۳  | رولت رول آبی پی زرد         | ۲۸۱  |
| شنسل ماهی درسته              | ۲۴۴  | رولت گوشت                   | ۲۸۲  |
| پیتزاها                      |      | رولت ایتالیایی              | ۲۸۴  |
| خمیر پیتزا                   | ۲۵۳  | رولت مرغ                    | ۲۸۶  |
| سس گوجه فرنگی                | ۲۵۴  | رولت ماهی با سبزیجات        | ۲۸۷  |
| سس پنیر پیتزا                | ۲۵۵  | رولت مغز                    | ۲۸۹  |
| پیتزای اسپانیایی             | ۲۵۶  | رولت مغز با سبزیجات         | ۲۹۰  |
| خمیر پیتزای گردویی           | ۲۵۷  | رولت لازانیا (نوع اول)      | ۲۹۱  |
| پیتزای مرغ (نوع اول)         | ۲۵۸  | رولت لازانیا (نوع دوم)      | ۲۹۲  |

| صفحه | عنوان                           | صفحه | عنوان                 |
|------|---------------------------------|------|-----------------------|
| ۲۲۹  | لازانای مرغ                     | ۲۹۴  | رولت کالباس یا ژامبون |
| ۲۳۰  | لازانای بادمجان                 | ۲۹۵  | رولت سوسیس            |
| ۲۳۱  | لازانیا با سبزیجات              | ۲۹۵  | رولت قارچ             |
| ۲۳۲  | ماکارونی                        | ۲۹۶  | رولت بادمجان          |
| ۲۳۳  | طرز تهیه سس گوشت برای ماکارونی  | ۲۹۷  | رولت گل کلم           |
| ۲۳۴  | خوراک ماکارونی با قارچ و ژامبون | ۲۹۸  | رولت پنیر و سبزی      |
| ۲۳۵  | سس گوجه فرنگی                   | ۲۹۹  | رولت اسفناج           |
| ۲۳۶  | ماکارونی قالبی                  | ۳۰۰  | رول پیروک             |
| ۲۳۸  | گران مرغ و ماکارونی             | ۳۰۲  | رولت سوسیس (نوع اول)  |
| ۲۳۹  | ماکارونی با قارچ و میگو         | ۳۰۲  | رولت سوسیس (نوع دوم)  |
| ۲۴۰  | اسپاگتی یا ژامبون               | ۳۰۳  | رولت سوسیس (نوع سوم)  |
| ۲۴۹  | کانولی                          |      |                       |
|      |                                 |      | بیف استرگانفها        |
|      | خوراکهای مکزیکی و چینی          | ۳۱۳  | بیف استرگانف          |
| ۲۵۱  | چیلی میگو                       | ۳۱۴  | استرگانف ماهی         |
| ۲۵۲  | چیلی پادر (خوراک مکزیکی)        | ۳۱۵  | استرگانف میگو         |
| ۲۵۳  | خوراک مرغ با نان تست (مکزیکی)   | ۳۱۶  | استرگانف مرغ          |
| ۲۵۴  | خوراک میگو با کرفس              | ۳۱۷  | استرگانف قارچ         |
| ۲۵۵  | خوراک مکزیکی                    | ۳۱۸  | استرگانف سوسیس        |
| ۲۵۷  | دلمه مکزیکی                     | ۳۱۹  | استرگانف حبوبات       |
| ۲۵۹  | دلمه شکلاتی (مکزیکی)            | ۳۲۵  | استرگانف سبزیجات      |
| ۳۶۰  | مارچوبه با سبزیجات (مکزیکی)     | ۳۲۶  | استرگانف باقلا        |
| ۳۶۱  | سبد چیپس با سس تند (مکزیکی)     |      |                       |
| ۳۶۲  | سبد نان مکزیکی                  |      | لازانیاها             |
| ۳۶۳  | ترتی لا با سبد نان (مکزیکی)     | ۳۲۷  | لازانیا               |

| صفحه | عنوان                          | صفحه | عنوان                  |
|------|--------------------------------|------|------------------------|
| ۴۱۳  | ژله آناناس                     | ۳۶۴  | چامین مرغ (خورشت چینی) |
| ۴۱۴  | کرم میوه فصل                   | ۳۷۳  | خوراک چینی             |
| ۴۱۴  | پای ماست و خامه                | ۳۷۵  | خوراک سوسیس (چینی)     |
| ۴۱۵  | رولت خرما                      |      |                        |
| ۴۱۶  | رنگینک توپی                    |      | ته چین‌ها              |
| ۴۱۷  | حلوائ پاشون                    | ۳۷۷  | ته چین ماهی            |
| ۴۱۷  | ترحلوا                         | ۳۷۸  | ته چین میگو و قارچ     |
| ۴۱۹  | حلوائ قنادی                    | ۳۸۰  | ته چین قالبی مرغ       |
| ۴۲۰  | حلوائ نارگیل                   | ۳۸۱  | ته چین مرغ و بادمجان   |
| ۴۲۱  | حلوائ آب هویج ساده             | ۳۸۲  | ته چین کاری            |
| ۴۲۱  | حلوائ آب هویج با زرده تخم مرغ  | ۳۸۴  | ته چین سه رنگ          |
| ۴۲۲  | رنگینک فانتزی با طرح‌های مختلف | ۳۸۵  | ته چین اسفناج          |
| ۴۲۲  | شله زرد                        | ۳۸۷  | ته چین استانبولی       |
| ۴۲۳  | ژله انگور یا قوتی              | ۳۸۸  | ته چین آلبالو          |
|      | جوانه‌ها                       | ۳۹۰  | کلم پلو شیرازی         |
| ۴۳۷  | پرورش جوانه ماش و...           | ۳۹۱  | قیمه پلو               |
| ۴۳۸  | انواع جوانه‌ها                 | ۳۹۲  | رنگین پلو              |
| ۴۴۲  | سوپ جوانه                      | ۳۹۳  | خلال پلو               |
| ۴۴۳  | سالاد فصل با جوانه گندم یا...  | ۳۹۵  | کاری پلو               |
| ۴۴۴  | سالاد قارچ با جوانه            |      | دسرها                  |
| ۴۴۵  | املت جوانه                     | ۴۰۹  | دسر کیوی و سیب         |
| ۴۴۶  | هات چیپس جوانه                 | ۴۱۰  | دسر پرتقال             |
| ۴۴۷  | خوراک ماکارونی با جوانه        | ۴۱۱  | دسر قهوه               |
| ۴۴۸  | مرغ با جوانه ماش               | ۴۱۲  | کوکتل میوه با بستنی    |

| صفحه | عنوان                              | صفحه | عنوان                               |
|------|------------------------------------|------|-------------------------------------|
| ۴۶۷  | یک وسیله ساده برای بخارپز          | ۴۴۹  | کرپ جوانه ماش                       |
|      | دانشگنی‌ها                         | ۴۵۰  | پیتزای جوانه                        |
| ۵۰۱  | طرز تهیه انواع ادویه خوراکی‌ها     | ۴۵۱  | حلیم با جوانه گندم بدون گوشت        |
|      |                                    | ۴۵۲  | پیراشکی جوانه                       |
|      | رژیم‌های غذایی                     |      | تزئینات میز غذا                     |
| ۵۰۵  | رژیم غذایی در بیماری‌های قلب و ... | ۴۵۵  | اصول پذیرایی و تزئین میز غذا        |
| ۵۰۶  | نقش تغذیه در دیابت                 | ۴۵۵  | میز شام                             |
| ۵۰۷  | یُد                                | ۴۵۷  | سینی سبزیجات برای کنار میز غذا      |
| ۵۰۸  | مواد معدنی                         | ۴۵۸  | گل‌های رنگی پیازچه                  |
| ۵۰۸  | کلسیم                              | ۴۵۸  | سبب ما کارونی                       |
| ۵۰۹  | آهن                                | ۴۶۰  | گلدان و جاشمعی از پوست تخم مرغ      |
| ۵۱۰  | خاصیت غذایی و دارویی خوراکی‌ها     | ۴۶۰  | شمع‌های تزئینی                      |
| ۵۱۲  | پیش از تشنگی آب بنوشید!            | ۴۶۱  | گل‌های رز با چغندر، ترب و هویج      |
| ۵۱۴  | ویتامین‌ها                         | ۴۶۱  | گل‌های قارچ و هویج                  |
| ۵۱۵  | چاقی                               | ۴۶۲  | درخت بید معجون                      |
| ۵۱۶  | انواع چاقی                         | ۴۶۲  | جا خلالی برای روی میز غذا           |
| ۵۱۷  | معرفی یک ورزش مفید در چاقی         | ۴۶۳  | سالاد میوه در پوست پرتقال (نوع اول) |
| ۵۱۷  | نمونه یک رژیم غذایی برای چاقی      | ۴۶۴  | سالاد میوه در پوست پرتقال (نوع دوم) |
| ۵۱۸  | گروه‌های مواد غذایی                | ۴۶۵  | گالسکه از کلم پیچ (ظرف سالاد)       |
| ۵۲۱  | تغذیه ورزشکاران                    | ۴۶۵  | گالسکه از خربزه                     |
| ۵۲۱  | تغذیه دانش آموزان                  | ۴۶۵  | گالسکه از هندوانه                   |
| ۵۲۲  | تغذیه سالمندان                     | ۴۶۶  | تزئین آناناس به شکل عروس و داماد    |
| ۵۲۳  | رژیم غذایی زنان باردار             | ۴۶۶  | سالاد در پوست آناناس                |
| ۵۲۷  | منابع مربوط به این فصل             | ۴۶۶  | طوطی از هندوانه                     |
|      |                                    | ۴۶۷  | تزئین میوه برای تولد بچه‌ها         |