

آشنایی خوشمزه همراه با ترشیات غذا و سفره آرای

کرد آورنده:

شهنار حوامکاره
♦♦

سرشناسه	شهناز چوپانکاره / ۱۳۴۷
عنوان و نام پدیدآور	آشپزی خوشمزه همراه با تزئینات غذا و سفره آرایی
مشخصات نشر	مشهد، راهیان سبز، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۶۰۸ ص، مصور
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۸-۵۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	آشپزی - شیرینی پزی - تزئین سفره
رده بندی کنگره	۹ چ ۹ الف / TX ۷۲۵
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۹۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۶-۹۲۶۸ م

انتشارات راهیان سبز

مشهد : بلوار کلاهدوز - کلاهدوز ۳۶ - پلاک ۲۰۷ تلفن: ۷۲۶۰۳۸۵

آشپزی خوشمزه همراه با تزئینات غذا و سفره آرایی

نویسنده و گردآورنده: شهناز چوپانکاره

❖ حروفچینی و صفحه آرایی: مؤذنیان

❖ طراح جلد: زهره شیشه چی

❖ چاپ و صحافی: دقت

❖ تیراژ: ۲۰۰۰ جلد وزیری

❖ نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۰

❖ قیمت: ۱۸۵۰۰ تومان

حق چاپ برای مؤلف محفوظ می باشد.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۸۸-۵۱-۳

فهرست مطالب

۳۷	مرصع پلو	۱۹	مقدمه
۳۹	قیمه لا پلو	۲۱	پیشنهادهایی در تهیه و طبخ مواد غذایی
۴۰	نخود پلو	۲۳	انواع چلو، پلو و کته
۴۱	نوع دیگر نخود پلو	۲۴	چلو برای چلو کباب
۴۱	رشته پلو	۲۶	مرغ پلو
۴۲	دمی باقلای زرد	۲۷	زرشک پلو با مرغ
۴۳	ته چین فارچ	۲۸	لوبیا پلو (لوبیا سبز)
۴۴	پلو با سبزیجات	۲۹	باقلا پلو
۴۴	کته با شیر	۲۹	استانبولی پلو
۴۵	پلوی بندری	۳۰	هویج پلو
۴۶	تره پلو	۳۱	ته چین بره
۴۶	چشم بلبلی پلو	۳۲	کلم پلو (کلم قمری)
۴۷	پلو سیب زمینی	۳۳	عدس پلو
۴۸	زیره پلو	۳۴	ماش پلو
۴۸	کته - دمی	۳۵	سبزی پلو
۴۹	کته قالبی	۳۶	دمی باقلا
۵۰	کته معمولی	۳۶	شیرین پلو

۷۰	خورش فسنگان	۵۰	کته چلو خورشی
۷۱	خورش کنگر	۵۰	دمی خرما و کشمش
۷۲	خورش ماست	۵۱	دمی گوجه
۷۳	خورش کرفس	۵۲	دمی آلبالو
۷۳	خورش ریواس	۵۳	انواع کباب
۷۴	خورش آلو	۵۵	کباب کوبیده
۷۴	خورش آلو اسفناج	۵۶	کباب برگ
۷۵	خورش هویج	۵۶	کباب کنجه
۷۶	خورش شش انداز	۵۷	کباب حسینی
۷۶	خورش بامیه	۵۸	کباب بره
۷۷	خورش قیمه بادمجان	۵۸	کباب تابه‌ای
۷۸	باقلا فائق	۵۹	کباب چینی
۷۸	میرزا قاسمی	۶۰	کباب چنجه
۷۹	مرغ ترش	۶۰	کباب حسینی ۲
۸۰	خورش قیمه اردبیلی	۶۱	کباب ایتالیایی
۸۱	خورش کاری و ماهی	۶۲	کباب میگو
۸۱	خورش مرغ و آلو	۶۲	کباب ترک
۸۲	خورش آلو	۶۳	کباب قفقازی
۸۳	خورش قارچ	۶۴	کباب اوزون برون
۸۴	خورش لوبیای سبز	۶۴	جوجه کباب
۸۴	خورش گوجه سبز	۶۵	انواع خورش
۸۵	خورش گل کلم	۶۷	نکات اصلی در تهیه انواع خورش
۸۶	خورش سیب	۶۸	خورش قوزمه سبز
۸۷	انواع غذاهای گوشتی و بدون گوشت	۶۸	خورش بادمجان
۸۹	خوراک گوشت	۶۹	خورش قیمه

۱۰۸	سمبوسه	۸۹	خوراک ماهیچه گوسفند
۱۰۹	بیف استروگانف	۹۰	خوراک کوفته ریزه
۱۰۹	خوراک قلوه ساده	۹۱	راگو
۱۱۰	شنیسل زبان	۹۲	یک نوع گوشت کوبیده
۱۱۱	خوراک سرگنجشکی	۹۳	گوشت قیمه
۱۱۲	خوراک قلوه گوساله	۹۳	شنیسل گوشت
۱۱۲	خوراک جگر کاری	۹۴	رولت گوشت
۱۱۳	خوراک کدو و بادمجان	۹۵	استیک با قارچ
۱۱۴	خوراک قارچ	۹۵	استیک با گوشت چرخ کرده
۱۱۵	کتلت گوشت و هویج	۹۶	زیگو
۱۱۶	بادمجان شکم پر	۹۶	ژیگویی رنی
۱۱۷	حلیم ماست	۹۷	بیفتک با گوشت چرخ کرده
۱۱۸	حلیم بادمجان	۹۷	گولاش
۱۱۹	حلیم	۹۸	بن کیک با گوشت
۱۱۹	پیراشکی گوشت	۹۹	مغز گاو، گوساله و گوسفند
۱۲۱	شامی کباب گوشت و سیب زمینی ۱	۹۹	پختن مغز گوسفند یا گوساله
۱۲۱	شامی کباب گوشت و سیب زمینی ۲	۱۰۰	مغز و زبان گوسفند
۱۲۲	شامی آرد نخودچی	۱۰۱	پودینگ گوشت
۱۲۲	شامی رشتی	۱۰۲	خوراک قارچ
۱۲۳	رولت کوچک گوشتی	۱۰۲	خوراک بادمجان با پنیر
۱۲۴	نازخاتون	۱۰۴	شامی پوک
۱۲۵	نرگسی اسفناج	۱۰۵	کتلت گوشت گوسفند یا گوساله ۱
۱۲۶	نرگسی لوبیا سبز	۱۰۵	کتلت گوشت گوسفند یا گوساله ۲
۱۲۷	نرگسی کباب	۱۰۶	کتلت گوشت و سبزی
۱۲۷	خوراک لوبیا چیتی	۱۰۷	کتلت لپه

۱۴۹	خوراک ماهی حسون	۱۲۸	خوراک تره فرنگی
۱۵۰	خوراک ماهی مقوا	۱۲۹	خوراک لوبیا سفید
۱۵۱	قلیه ماهی	۱۳۰	عدسی
۱۵۲	ماهی مقوای فری	۱۳۰	خوراک گل کلم
۱۵۳	ماهی قباد تنوری	۱۳۱	تارت تخم مرغ
۱۵۳	بودینگ ماهی شیر	۱۳۲	بورش
۱۵۴	خوراک ماهی سرخو	۱۳۳	خوراک بریانی
۱۵۵	کتلت ماهی	۱۳۴	خوراک دال عدیس
۱۵۶	کوفته ماهی	۱۳۵	خوراک استرن
۱۵۷	کتلت تن ماهی	۱۳۶	خوراک اردک
۱۵۸	سس برای روی ماهی	۱۳۷	خوراک کدو
۱۵۹	طرز پختن میگو	۱۳۸	خوراک گوشت گوساله
۱۵۹	خوراک میگو	۱۳۹	انواع غذاها با ماهی و مرغ
۱۶۰	سرخ کردن مرغ در فر	۱۴۱	موارد مهم در تشخیص تازه بودن ماهی
۱۶۱	شیشل مرغ	۱۴۲	ماهی یخ زده
۱۶۲	نوع دیگر شیشل مرغ	۱۴۲	ماهی سفید در فر
۱۶۲	مرغ سرخ شده ۱	۱۴۳	ماهی شوریده
۱۶۳	مرغ سرخ شده ۲	۱۴۴	ماهی قزل آلا
۱۶۴	مرغ به طور کباب دیگی	۱۴۵	خوراک ماهی حلوا
۱۶۴	مرغ شکم پر	۱۴۵	ماهی شکم پر
۱۶۵	خوراک مرغ	۱۴۶	شامی ماهی
۱۶۶	خوراک سینه مرغ	۱۴۷	کوکوی ماهی
۱۶۷	مرغ سوخاری	۱۴۷	خورش میگو
۱۶۷	کباب مرغ	۱۴۸	قلیه ماهی
۱۶۸	پر کردن داخل شکم مرغ	۱۴۹	ماهی هامور تنوری

۱۸۸	املت گوجه فرنگی	۱۶۹	کته قالبی با مرغ
۱۸۹	املت سیب زمینی و پیاز	۱۷۰	خوراک مرغ
۱۸۹	املت قارچ و پنیر	۱۷۰	خوراک کوفته مرغ
۱۹۰	املت کالباس	۱۷۱	کتلت مرغ ۱
۱۹۱	املت سوسیس و پنیر	۱۷۲	کتلت مرغ ۲
۱۹۲	املت مرغ	۱۷۳	خوراک مرغ با قارچ
۱۹۲	املت خرما	۱۷۳	خوراک دل و جگر مرغ
۱۹۳	املت اسفناج	۱۷۴	خوراک فیله مرغ
۱۹۴	خاگینه	۱۷۵	رولت سینه مرغ
۱۹۴	پوره سیب زمینی	۱۷۶	دلمه مرغ
۱۹۵	پوره کدو حلوایی	۱۷۶	پای مرغ
۱۹۵	پوره عدس	۱۷۸	مرغ سوخاری
۱۹۷	انواع کوفته، کوکو و دلمه	۱۷۹	انواع بورانی، املت و پوره
۱۹۹	کوفته برنجی یا کوفته سماق	۱۸۱	بورانی
۲۰۰	کوفته تبریزی	۱۸۱	بورانی اسفناج
۲۰۱	کوفته ریزه	۱۸۱	بورانی کنگر
۲۰۲	کوفته شوید باقلا	۱۸۲	بورانی بادمجان
۲۰۳	کوفته مرغ	۱۸۲	بورانی اسفناج
۲۰۴	کوفته برگ کلم	۱۸۳	املت مغز
۲۰۵	کوکوی سبزی	۱۸۴	املت سوسیس
۲۰۶	کوکوی بادمجان	۱۸۴	املت فرانسوی
۲۰۶	کوکوی کدو مسمایی	۱۸۵	املت سبزیجات
۲۰۶	کوکوی سیب زمینی ۱	۱۸۶	املت سیب زمینی
۲۰۷	کوکوی سیب زمینی ۲	۱۸۶	املت قارچ
۲۰۸	کوکوی ماست	۱۸۷	املت شوید

۲۳۱	سالاد تن ماهی	۲۰۸	کوکوی هویج
۲۳۲	سالاد سبزیجات و تخم مرغ	۲۰۹	کوکوی عدس با سبزی
۲۳۳	سالاد سوسیس	۲۱۰	کوکوی لوبیا چیتی
۲۳۳	سالاد سبزیجات و تخم مرغ	۲۱۰	کوکوی مرغ
۲۳۴	سالاد مرغ	۲۱۱	کوکوی لوبیا سبز
۲۳۵	سالاد کرفس	۲۱۲	کوکوی گوشت
۲۳۶	سالاد نخود سبز	۲۱۳	کوکوی گوشت و سبزی
۲۳۶	نوع دیگر سالاد روس	۲۱۴	کوکوی ماکارونی
۲۳۷	نوع دیگر سالاد سیب زمینی	۲۱۴	کوکوی گل کلم
۲۳۸	سالاد الویه	۲۱۵	دلمه برگ مو
۲۳۹	سالاد بادمجان	۲۱۶	دلمه گوجه فرنگی
۲۳۹	سالاد سیب زمینی	۲۱۷	دلمه فلفل سبز
۲۴۰	سالاد لوبیا چیتی	۲۱۸	دلمه بادمجان
۲۴۱	سالاد لبو	۲۱۹	دلمه سیب زمینی
۲۴۱	سالاد جوانه	۲۲۰	دلمه لواش
۲۴۲	سوفله مرغ	۲۲۱	دلمه کاهو
۲۴۳	سوفله ماهی	۲۲۲	دلمه به
۲۴۴	سوفله گوجه فرنگی	۲۲۳	دلمه سیب زمینی
۲۴۴	سوفله ماکارونی	۲۲۵	انواع سالاد، سوفله و قلیه
۲۴۵	سوفله گل کلم	۲۲۷	سالاد ماکارونی
۲۴۶	سوفله پنیر و قارچ	۲۲۷	سالاد لوبیا قرمز
۲۴۷	سوفله پنیر	۲۲۸	سالاد لوبیا سبز
۲۴۸	قلیه اسفناج	۲۲۹	سالاد دروس
۲۴۸	کشک بادمجان	۲۳۰	سالاد تن ماهی و خردل
۲۴۹	تاس کباب	۲۳۱	سالاد سوسیس

۲۷۰	سوپ کنگر	۲۵۰	قلیه کدو حلوایی
۲۷۱	سوپ لوبیا سفید	۲۵۱	انواع آش، سوپ و آبگوشت
۲۷۱	سوپ پیازچه	۲۵۳	آش رشته
۲۷۲	آبگوشت گندم	۲۵۳	آش جو
۲۷۳	آبگوشت گوجه فرنگی	۲۵۴	آش انار
۲۷۳	آبگوشت بزباش (قورمه سبزی)	۲۵۵	آش گوجه فرنگی
۲۷۴	آبگوشت فوری	۲۵۶	آش گندم
۲۷۵	آبگوشت کشک	۲۵۶	آش شعله قلمکار
۲۷۵	اشکنه	۲۵۷	آش آلو
۲۷۵	آبگوشت نعنای و جعفری	۲۵۸	آش ساک
۲۷۶	آبگوشت بادمجان	۲۵۹	آش آبغوره
۲۷۷	اشکنه اسفناج	۲۶۰	آش ماست
۲۷۸	کاله جوش یا کله جوش	۲۶۱	حلیم
۲۷۹	انواع ساندویچ	۲۶۲	سوپ جو
۲۸۱	ساندویچ فلافل	۲۶۲	سوپ گوجه فرنگی
۲۸۱	ساندویچ برابری	۲۶۳	سوپ شیر با رشته فرنگی
۲۸۲	ساندویچ آبادانی	۲۶۳	سوپ اسفناج
۲۸۳	ساندویچ همبرگر	۲۶۴	سوپ سرد تابستانی
۲۸۳	ساندویچ سمبوسه	۲۶۵	سوپ ورمیشل
۲۸۴	ساندویچ کتلت	۲۶۵	سوپ سبزی
۲۸۵	ساندویچ تن ماهی	۲۶۶	سوپ گوجه فرنگی
۲۸۵	ساندویچ هوموس	۲۶۷	سوپ تره فرنگی
۲۸۶	ساندویچ گل کلم	۲۶۷	سوپ کدو حلوایی
۲۸۷	انواع پیتزا	۲۶۸	سوپ کرفس
۲۸۹	خمیر پیتزا	۲۶۹	سوپ کلم

۳۱۱	لازانیا ساده	۲۸۹	پیتزای ساده
۳۱۳	انواع کیک و بیسکویت	۲۹۰	پیتزای کالباس
۳۱۶	شکرپوش نمودن کیک از کرم یا...	۲۹۰	پیتزای تخم مرغی
۳۱۸	کرم شکلات	۲۹۱	پیتزای گوشت
۳۱۸	گلاس شکلات	۲۹۲	پیتزای فلفل دلمه‌ای
۳۱۹	طرز تهیه شکلات برای روی کیک	۲۹۲	پیتزای مخلوط
۳۱۹	کیک ساده اسفنجی	۲۹۳	پیتزای گوشت و قارچ
۳۲۰	کیک کره‌ای	۲۹۵	انواع ماکارونی
۳۲۱	کیک گردویی	۲۹۸	ماکارونی ایتالیایی
۳۲۲	کیک پرتقالی	۲۹۸	ماکارونی سبز
۳۲۳	کیک آبجوش	۲۹۹	ماکارونی با قارچ
۳۲۴	کیک سیب	۳۰۰	ماکارونی با گل کلم
۳۲۴	کیک تخم مرغی	۳۰۱	ماکارونی و ماهی
۳۲۵	کیک شکلاتی	۳۰۲	ماکارونی کوفته ریزه
۳۲۶	کیک کوچک یزدی	۳۰۲	ماکارونی قارچ
۳۲۷	کیک مرمری	۳۰۳	ماکارونی لوبیا
۳۲۸	کیک ماستی	۳۰۴	ماکارونی ساده
۳۲۹	کیک (بار شکلاتی)	۳۰۴	ماکارونی با گوشت
۳۳۰	کیک و لیمو ترش	۳۰۵	اسپاگتی و گوشت گوساله یا گوسفند
۳۳۱	کرم برای روی کیک	۳۰۶	اسپاگتی با صدف خوراکی
۳۳۲	کیک عسلی	۳۰۷	اسپاگتی بلغاری
۳۳۲	کیک کاکائو دو رنگ	۳۰۷	رولت ماکارونی
۳۳۳	کیک خامه	۳۰۸	لازانیا
۳۳۴	کیک کشمش دار	۳۰۹	لازانای اسفنج
۳۳۵	کیک نارگیل	۳۱۰	لازانیا گیاهی

۳۵۵	بفک	۳۳۶	کیک موز
۳۵۶	زولبیا	۳۳۷	کیک یک تخم مرغی
۳۵۶	بامیه	۳۳۸	کیک با بستنی
۳۵۷	شریت زولبیا و بامیه	۳۳۹	بیسکویت ساده
۳۵۸	شیرینی بادامی	۳۳۹	بیسکویت شکلاتی
۳۵۸	شیرینی فندق	۳۴۰	بیسکویت کاکائو
۳۵۹	شیرینی خشک	۳۴۱	بیسکویت نارگیل
۳۶۰	شیرینی کشمش	۳۴۲	بیسکویت پرتقال
۳۶۱	شیرینی کره‌ای	۳۴۳	انواع شیرینی
۳۶۱	شیرینی زبان گربه	۳۴۵	طرز پوست گرفتن بادام
۳۶۲	گوشت فیل	۳۴۶	بادام سوخته
۳۶۳	قل بادام	۳۴۶	نان گردویی ۱
۳۶۴	برگ‌های پاییزی	۳۴۶	نان گردویی ۲
۳۶۴	سیگار	۳۴۷	نان آردی
۳۶۵	نان نارگیلی	۳۴۸	برشته‌ک نخودچی
۳۶۶	نان قندی	۳۴۸	طرز تهیه آرد برنج
۳۶۷	نان چایی	۳۴۹	نان برنجی
۳۶۷	قرص خورشید	۳۵۰	سوهان عسلی
۳۶۸	رنگینک	۳۵۰	طرز تهیه شریت باقلوا
۳۶۹	طرز تهیه شریت قندبرای نارنجک	۳۵۱	باقلوا
۳۷۰	طرز تهیه شریت کارامل	۳۵۲	باقلوای پسته
۳۷۰	نارنجک	۳۵۲	باقلوای گردو
۳۷۱	شیرینی اسکار	۳۵۳	قطاب
۳۷۲	شیرینی دارچینی	۳۵۴	نان پنجره‌ای
۳۷۲	شیرینی لوز قندی	۳۵۵	توت

۳۷۳	شیرینی لوزنار گیل	۳۹۶	حلوای آرد گندم
۳۷۴	شیرینی زعفرانی	۳۹۷	کاچی
	شیرینی‌های ورقه‌ای (پاپیونی، ناپلثونی،	۳۹۸	طریقه سبز کردن گندم برای سمنو
۳۷۵	قیفی و زبان)	۳۹۸	سمنو
۳۷۷	نان خامه‌ای	۳۹۹	مسقطی
۳۷۸	نان خامه‌ای با کرم شکلاتی	۴۰۰	برشتوک
۳۷۸	شیرینی لطیفه	۴۰۰	حریره بادام
۳۷۹	شیرینی قیفی خامه‌ای	۴۰۱	کرم کارامل
۳۸۰	شیرینی شکلاتی	۴۰۲	کرم شکلات
۳۸۱	رولت	۴۰۲	کرم موز
۳۸۲	طرز تهیه داخل رولت	۴۰۳	دسر طالبی
۳۸۳	رولت خرما	۴۰۴	دسر هلو
۳۸۴	مرنگ بادام	۴۰۴	دسر سیب با خمیر
۳۸۵	دونات	۴۰۵	زله میوه با خامه
۳۸۶	شیرینی دانمارکی	۴۰۶	کافه گلاسه
۳۸۷	شیرینی دانمارکی گرد	۴۰۶	پشملیا
۳۸۸	دو ناتس	۴۰۷	انواع شربت و بستنی
۳۸۹	شیرینی تازه با زله و کرم و میوه تازه	۴۰۹	شربت ساده
۳۹۱	انواع دسر	۴۰۹	شربت سکنجبین
۳۹۳	فرنی ۱	۴۱۰	شربت آلبالو
۳۹۳	فرنی ۲	۴۱۰	نوع دیگر شربت آلبالو
۳۹۴	یخ در بهشت	۴۱۰	شربت پرتقال
۳۹۴	شیر برنج	۴۱۱	شربت به لیمو
۳۹۵	شله زرد	۴۱۱	بستنی نسکافه‌ای
۳۹۶	ترحلو	۴۱۲	بستنی موزی

۴۳۳	آماده کردن موسیر تازه	۴۱۳	بستنی سنتی
۴۳۴	طرز استفاده از موسیر خشک	۴۱۳	نوع دیگر بستنی سنتی
۴۳۴	سیر ترشی	۴۱۴	بستنی توت فرنگی
۴۳۴	ترشی سبزیجات	۴۱۵	انواع مارمالاد و مربا
۴۳۵	ترشی میوه	۴۱۷	مارمالاد سیب
۴۳۶	ترشی کلم قرمز	۴۱۷	مارمالاد توت فرنگی
۴۳۶	ترشی پوست پرتقال	۴۱۸	مارمالاد آلبالو
۴۳۷	ترشی فلفل	۴۱۹	مارمالاد آلو زرد
۴۳۸	ترشی انبه	۴۱۹	مارمالاد پرتقال
۴۳۸	طرز شوری انداختن سبزیجات	۴۲۰	نکات لازم برای تهیه مربا
۴۳۹	شوری مخلوط	۴۲۱	مربای به
۴۴۰	طریقه گرفتن آبغوره	۴۲۲	مربای آلبالو
۴۴۰	رب گوجه فرنگی	۴۲۲	مربای انجیر
۴۴۱	رب انار	۴۲۳	مربای توت فرنگی
۴۴۱	رب نارنج	۴۲۴	مربای هویج
۴۴۱	ماست	۴۲۴	طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات
۴۴۲	طرز تهیه لواشک آلو	۴۲۵	مربای خلال پرتقال یا نارنج
۴۴۳	انواع کمپوت و سس	۴۲۵	مربای بالنگ
۴۴۶	کمپوت آلبالو	۴۲۶	تهیه آب آهک برای مربا
۴۴۶	کمپوت گیلان	۴۲۶	مربای بهار نارنج
۴۴۶	کمپوت سیب	۴۲۷	مربای کدو
۴۴۷	کمپوت گلابی	۴۲۹	انواع ترشی و رب
۴۴۷	کمپوت زرد آلو	۴۳۱	خیار ترشی
۴۴۸	سس بشامل	۴۳۲	ترشی بادمجان
۴۴۹	سس خامه دار	۴۳۳	ترشی پیاز

۴۷۲	راتاتوی	۴۴۹	سس سفید
۴۷۳	پاته‌ی قارچ	۴۵۰	سس قارچ
۴۷۳	پاته‌ی جگر	۴۵۱	سس گوجه‌فرنگی
۴۷۴	دلمه‌ی قارچ	۴۵۱	سس سالاد
۴۷۵	دلمه‌ی گوجه‌فرنگی	۴۵۲	سس مایونز
۴۷۵	کوفته‌ی ایتالیایی	آشپزی و شیرینی‌پزی با مایکروفر و	
۴۷۶	لازانیا	۴۵۳	مایکرو ویو
۴۷۷	ماکارونی	۴۵۵	مزایای پخت با مایکروفر
۴۷۸	ساندویچ گرم کالباس یا سس	۴۵۶	ظروف مجاز مایکروفر
۴۷۹	هات داگ با نان همبرگر	۴۵۶	مزایای پخت با مایکروویو
۴۸۰	چیز برگر	۴۵۷	نکاتی در مورد پخت غذا با مایکروویو
۴۸۱	مینی پیتزا	۴۵۹	درجات مختلف مایکروویو
۴۸۱	خوراک با چیپس	۴۶۱	دال عدس
۴۸۲	خوراک دنده	۴۶۲	برنج با سبزیجات
۴۸۲	بال کباب	۴۶۲	ته‌چین مرغ
۴۸۳	کباب تابه‌ای	۴۶۳	خورش ماهی تن با سبزیجات
۴۸۴	تاس کباب	۴۶۴	خورش فسنجان
۴۸۴	مرغ بریان	۴۶۵	خورش تره‌بار (خاورمیانه)
۴۸۵	مرغ خوابیده در چاشنی	۴۶۶	کوکو بروکلی و گردو
۴۸۶	کاری ماهی (هندوستان)	۴۶۶	سوپ گوجه‌فرنگی
۴۸۷	فیله ماهی با سرکه	۴۶۷	سوپ مرغ (محلی)
۴۸۹	گراتن	۴۶۸	سوپ واترزویی (سوپ ماهی)
۴۹۰	همبرگر	۴۶۹	املت کالباس
۴۹۱	میگوی فلفلی	۴۷۰	نیمرو گوشت
۴۹۲	معجون میگو	۴۷۱	تخم‌مرغ فلورانس

۵۱۰	شیر تخم مرغ	۴۹۲	استیک
۵۱۱	سفره آرایشی	۴۹۳	سالاد تره بار
۵۱۳	معرفی وسایل سفره آرایشی	۴۹۴	سس گوجه
۵۱۵	نگهداری تزئینات ساخته شده	۴۹۵	سس سفید
۵۱۶	تزئین پیاز	۴۹۵	ترشی مخلوط
۵۱۷	تزئین پیازچه	۴۹۶	نان زیره ای
۵۱۹	تزئین تربچه	۴۹۷	پخت لبو و شلغم
۵۲۲	تزئین گوجه فرنگی	۴۹۸	مربای توت فرنگی
۵۲۳	تزئین خیار	۴۹۸	کیک کاکائویی
۵۲۴	گل رز سرخ با چغندر	۴۹۹	کیک موز
۵۲۴	تزئین با هویج و ترب	۵۰۰	بیسکویت شکری
۵۲۷	تزئین سیب زمینی	۵۰۱	برشتوک آرد نخودچی
۵۲۸	گل بنفشه با کلم	۵۰۱	دسر نسکافه
۵۲۸	گل رز با کاهو	۵۰۳	غذای کودک
۵۲۸	گل کوکب با کدو	۵۰۵	حریره ی جو
۵۲۹	گل با کدو تبیل	۵۰۵	حریره ی ذرت
۵۲۹	گل ورونیکا با فلفل	۵۰۶	حریره ی گندم
۵۳۰	گل داودی با تره فرنگی	۵۰۶	حریره ی برنج
۵۳۰	پنگوئن بادمجانی	۵۰۶	حریره ی بادام
۵۳۱	تزئینات مرکبات و سیفی جات	۵۰۷	ماست و میوه
۵۳۴	تزئین هندوانه و خربزه	۵۰۷	بودینگ شیرین سیب زمینی
۵۳۵	تزئین خربزه به شکل قو	۵۰۸	بودینگ برنج
۵۳۶	تزئین خربزه به شکل صدف	۵۰۸	دسر شیر و تخم مرغ
۵۳۶	تزئین آش ها و سوپ ها	۵۰۹	دسر میوه ی خرد شده
۵۳۷	تزئین پلوها	۵۰۹	شیک میوه و مغز

۵۳۸	تزئین خورش‌ها	۵۶۷	شستن سفره و رومیزی
۵۳۹	تزئین مرغ	۵۶۷	برای شفاف نمودن فرش
۵۴۰	تزئین ماهی و میگو	۵۶۷	پاک کردن ظروف نقره
۵۴۱	تزئین انواع سالادها	۵۶۸	آئینه و بشقاب‌های شیشه‌ای (بلور)
۵۴۴	تزئین تخم‌مرغ	۵۶۸	برای پاک کردن ظروف آلومینیوم
۵۴۵	تزئین کوکو	۵۶۸	برای از بین بردن سیاهی ظروف...
۵۴۵	چیدمان انواع سفره‌ها	۵۶۹	برای پاک کردن جای سیگار و...
۵۴۶	سفره‌های مذهبی	۵۶۹	وقتی ظروف فلزی زنگ سبز...
۵۴۸	تزئین سفره ایرانی	۵۷۰	برای تمیز کردن تونگ و بطری
۵۴۹	آموزش تزئین قهوه	۵۷۰	برای تمیز کردن قاشق، چنگال و کارد
۵۵۵	آداب صرف غذا و اعمال پس...	۵۷۰	بوی نامطبوع پیاز
۵۵۹	اصول پذیرایی از میهمان	۵۷۰	برای پاک کردن کارد و چاقو
۵۶۱	نکات مهم در خانه‌داری، آشپزی و تدبیر منزل	۵۷۰	برای برطرف کردن زنگ از ...
۵۶۴	طرز شستن و آماده کردن سبزی‌ها، حبوبات، گوشت و برنج برای غذا	۵۷۱	برای پاک کردن اشیاء نیکلی
۵۶۵	برطرف کردن لکه‌های ناشی از...	۵۷۱	برای برطرف کردن لکه میوه و ...
۵۶۶	لکه چربی	۵۷۱	دست‌های زبر
۵۶۷	لکه چای	۵۷۱	برای شستن ظروف چینی
۵۶۷	شستن حوله‌ها	۵۷۲	برای شستن ظرف‌های بلور
		۵۷۳	ارزش غذایی خوراکی‌ها
		۶۰۸	منابع و مآخذ

مقدمه

آشپزی یک هنر است، در عین حال که به نظر مشکل -ی آید، کاری بسیار ساده و آسان و دلپذیر است اگر ثانوی خانه دار از فن آشپزی به کلی بی بهره باشد در زندگی روزمره سرگردان خواهد ماند، موضوعی که آشپزی را خیلی آسان و ساده می کند اولاً داشتن آشپزخانه منظم (کوچک باشد یا بزرگ) دوم اسباب کار و لوازم جور به اندازه کافی، مثلاً اگر می خواهد یک دانه تخم مرغ بجوشاند یک قهوه جوش کوچک در دسترس داشته باشد که با وقت و حرارت کم زود آماده کند سوم چیزی که بسیار مهم است موضوع تمرین و توجه دقیق به نوع غذا و سلیقه ی شخص است، مثلاً شما می خواهید یک یا چند دانه تخم مرغ نیمرو کنید، برای این کار چقدر چربی لازم است و نوع حرارت و مدت ماندن روغن روی حرارت چه اندازه باشد که تخم مرغ را خوب عمل آورد، روغن بیش از اندازه داغ و یا سوخته و یا به عکس هنوز به قدر کافی داغ نشده باشد تخم مرغ در آن شکسته شود و نیز تخم مرغ



چقدر در آن روغن بماند که کمتر یا بیشتر از اندازه پخته نگردد البته دستورات وضعیت و کیفیت پخت و پز را نشان می‌دهد، ولی بدون توجه و تمرین خوراک خوب دلخواه آماده نخواهد شد.

خانم‌های باسلیقه و خوش ذوق و علاقه‌مند به بهداشت خود و خانواده به پخت و پز با انواع خوراکی‌ها اهمیت داده و در پختن و مصرف آن‌ها شخصاً با کمال دقت توجه دارند.

خوراک‌ها فقط برای آن نیستند که شکم را سیر کرده باشند، بلکه می‌بایست اولاً در ترکیب آن‌ها توجه به کار برد که ویتامین‌های گوناگون را به حد لازم مصرف کنیم و دوم در پختن آن‌ها توجه و دقت داشته باشیم که خوشمزه و در عین حال سودمند مزاج باشد. سوم آن که ظاهر آن‌ها نیز خوش ترکیب و خوب و خوش‌نما باشد، که همین موضوع بسیار اهمیت دارد و در تحریک اشتها عامل نیرومندی می‌باشد.

در خرید و انتخاب مواد لازم طبخی نیز سلیقه لازم است که آن‌ها را در نوع خود خوب و مناسب تدارک ببینیم. البته ما کوشش می‌کنیم که چیزها را گران نخریم، اما هرگز جنسی را که ببینیم مانده و یا در حال فاسد شدن است به هر اندازه ارزان می‌باشد و اگر مفت و رایگان هم باشد مصرف نخواهیم کرد. در تمیزی و نظافت هر یک از اجزاء خوراکی مخصوصاً سبزی آن را تا خوب رسیدگی نکرده و تمیز نشده باشیم به مصرف نمی‌رسانیم.