

آشپزی هیوا

مولف: محمدرضا طاهری

ناشر: انتشارات داریوش

نوبت چاپ: اول 1393

شمارگان: 1000 نسخه

قیمت: 50000 تومان

شابک: 978-600-6298-74-7

سرشناسه: محمدرضا طاهری 1393

عنوان و نام پدیدآورنده: آشپزی هیوا، طاهری محمدرضا

مشخصات نشر: مشهد، انتشارات داریوش

مشخصات ظاهری:

موضوع: آشپزی، شیرینی پزی

رده بندی کنگره: TX 725/1393

رده بندی دیویی: 641/5

شماره کتابشناسی ملی: 6583200

فهرست مطالب

انواع کباب

۹	چند نکته برای تهیه کباب و سرخ کردن گوشت
۱۱	کباب کوبیده
۱۲	کباب برگ
۱۳	کباب کنجه
۱۴	کباب حسینی
۱۵	کباب بره
۱۶	کباب نابه ای
۱۷	کباب چینی
۱۸	کباب چنجه
۱۹	کباب حسینی ۲
۲۰	کباب ایتالیایی
۲۱	کباب میگو
۲۲	کباب ترک
۲۳	کباب قفقازی
۲۴	کباب اوزون برون
۲۵	جوجه کباب

انواع چلو، پلو و کته

۲۸	قبل از پخت برنج به این نکات توجه بفرمایید
۲۹	چلو برای چلوکباب
۳۰	مرغ پلو
۳۱	زرشک پلو با مرغ
۳۲	لویا پلو (لویا سبز)
۳۳	باقلا پلو
۳۴	استانبولی پلو

۳۵	هوېچ پلو
۳۶	ته چين بره
۳۷	کلم پلو (کلم قمری)
۳۸	عده پلو
۳۹	ماش پلو
۴۰	سبزی پلو
۴۱	دمی باقلا
۴۲	شیرین پلو
۴۳	مرصع پلو
۴۴	قیمه لاپلو
۴۵	نخود پلو
۴۶	نوع دیگر نخود پلو
۴۷	رشته پلو
۴۸	دمی باقلای زرد
۴۹	ته چين قارچ
۵۰	پلو با سبزیجات
۵۱	کنه با شیر
۵۲	پلوی بندری
۵۳	تره پلو
۵۴	چشم بلبلی پلو
۵۵	پلو سیب زمینی
۵۶	زیره پلو
۵۷	کنه - دمی
۵۷	کنه قالبی
۵۸	کنه معمولی
۵۸	کنه چلو خورشی
۵۹	دمی خرما و کشمش

۶۰		دمی گوجه
۶۱		دمی آلبالو

انواع خورش

۷۲		نکات اصلی در تهیه انواع خورش
۷۳		خورش قورمه سبزی
۷۴		خورش بادمجان
۷۵		خورش قهوه
۷۶		خورش فسنجان
۷۸		خورش کنگر
۷۹		خورش ماست
۸۰		خورش کرفس
۸۱		خورش ریواس
۸۲		خورش آلو
۸۳		خورش آلو اسفناج
۸۴		خورش هویج
۸۵		خورش شش انداز
۸۶		خورش بامیه
۸۷		خورش قیمه بادمجان
۸۸		باقلاقاتق
۸۹		میرزا قاسمی
۹۰		مرغ ترش
۹۱		خورش قیمه اردبیلی
۹۲		خورش کاری و ماهی
۹۳		خورش مرغ و آلو
۹۴		خورش آلو
۹۵		خورش قارچ

۹۶	خورش لوبیای سبز
۹۷	خورش گوجه سبز
۹۸	خورش گل کلم
۹۹	خورش سیب

انواع غذاها با ماهی و مرغ

۱۱۰	نکاتی چند درباره ماهی
۱۱۰	موارد مهم در تشخیص تازه بودن ماهی
۱۱۲	ماهی سفید در فر
۱۱۳	ماهی شورید در فر
۱۱۴	ماهی قزل آلا
۱۱۵	خوراک ماهی حلوا
۱۱۶	ماهی شکم پر
۱۱۷	شامی ماهی
۱۱۸	کوکوی ماهی
۱۱۹	خورش میگو
۱۲۰	قلیه ماهی
۱۲۱	ماهی هامور تنوری
۱۲۲	خوراک ماهی حسون
۱۲۳	خوراک ماهی مقوا
۱۲۴	قلیه ماهی
۱۲۵	ماهی مقوای فری
۱۲۶	ماهی قباد تنوری
۱۲۷	پودینگ ماهی شیر
۱۲۸	خوراک ماهی سرخو
۱۳۰	کتلت ماهی
۱۳۱	کوفته ماهی

۱۳۲.....	کتلت تن ماهی
۱۳۳.....	سس برای روی ماهی
۱۳۴.....	طرز پختن میگو
۱۳۵.....	خوراک میگو
۱۳۶.....	سرخ کردن مرغ در فر
۱۳۷.....	شنیسل مرغ
۱۳۸.....	نوع دیگر شنیسل مرغ
۱۳۹.....	مرغ سرخ شده ۱
۱۴۰.....	مرغ سرخ شده ۲
۱۴۱.....	مرغ به طرز کبابی
۱۴۲.....	مرغ شکم
۱۴۳.....	خوراک مرغ
۱۴۴.....	خوراک سینه مرغ
۱۴۵.....	مرغ سوخاری
۱۴۶.....	کباب مرغ
۱۴۷.....	پر کردن داخل شکم مرغ
۱۴۸.....	کنه قالبی با مرغ
۱۴۹.....	خوراک مرغ
۱۵۰.....	خوراک کوفته مرغ
۱۵۱.....	کتلت مرغ ۱
۱۵۲.....	کتلت مرغ ۲
۱۵۳.....	خوراک مرغ با قارچ
۱۵۴.....	خوراک دل و جگر مرغ
۱۵۵.....	خوراک فیله مرغ
۱۵۶.....	رولت سینه مرغ
۱۵۷.....	دلمه مرغ
۱۵۸.....	پای مرغ

انواع غذاهای گوشتی و بدون گوشت

خوراک گوشت.....	۱۷۰
خوراک ماهیچه گوسفند.....	۱۷۱
خوراک کوفته ریزه.....	۱۷۲
راگو.....	۱۷۳
یک نوع گوشت کبابیده.....	۱۷۴
گوشت قیمة.....	۱۷۵
شنیسل گوشت.....	۱۷۶
رولت گوشت.....	۱۷۷
استیک با قارچ.....	۱۷۸
استیک با گوشت چرخ کرده.....	۱۷۹
زیگو.....	۱۸۰
زیگوی رئی.....	۱۸۰
بیفتک با گوشت چرخ کرده.....	۱۸۱
گولاش.....	۱۸۲
پن کیک با گوشت.....	۱۸۳
مغز گاو، گوساله و گوسفند.....	۱۸۴
پختن مغز گوسفند یا گوساله.....	۱۸۴
مغز و زبان گوسفند.....	۱۸۵
بودینگ گوشت.....	۱۸۶
خوراک قارچ.....	۱۸۷
خوراک بادمجان با پنیر.....	۱۸۸
شامی پوک.....	۱۹۰
کنتلت گوشت گوسفند یا گوساله ۱.....	۱۹۱
کنتلت گوشت گوسفند یا گوساله ۲.....	۱۹۲

۱۹۳.....	کتلت گوشت و سبزی
۱۹۴.....	کتلت لپه
۱۹۵.....	سمبوسه
۱۹۶.....	بیف استروگانف
۱۹۷.....	خوراک قلوه ساده
۱۹۸.....	شنیسل زبان
۱۹۹.....	خوراک سر گنجشکی
۲۰۰.....	خوراک بوه گوساله
۲۰۱.....	خوراک بکرکاری
۲۰۲.....	خوراک کدو و بادمجان
۲۰۳.....	خوراک قارچ
۲۰۴.....	کتلت گوشت و هویج
۲۰۵.....	بادمجان شکم پر
۲۰۶.....	حلیم ماست
۲۰۷.....	حلیم بادمجان
۲۰۸.....	حلیم
۲۰۹.....	پیراشکی گوشت
۲۱۱.....	شامی کباب گوشت و سیبزمینی ۱
۲۱۲.....	شامی کباب گوشت و سیبزمینی ۲
۲۱۳.....	شامی آرد نخودچی
۲۱۴.....	شامی رشتی
۲۱۵.....	رولت کوچک گوشتی
۲۱۷.....	نازخاتون
۲۱۸.....	نرگسی اسفناج
۲۱۹.....	نرگسی لوبیا سبز
۲۲۰.....	نرگسی کباب
۲۲۱.....	خوراک لوبیا چیتی

۲۲۲	خوراک تره فرنگی
۲۲۳	خوراک لوبیا سفید
۲۲۴	عدسی
۲۲۵	خوراک گل کلم
۲۲۶	بارت تخم مرغ
۲۲۷	ورزش
۲۲۸	خوراک بریانی
۲۲۹	خوراک دال عدس
۲۳۰	خوراک استرن
۲۳۱	خوراک اردک
۲۳۲	خوراک کدو
۲۳۳	خوراک گوشت گوساله

نوع بورانی، املت و پوره

۲۳۶	بورانی
۲۳۷	بورانی اسفناج
۲۳۸	بورانی کنگر
۲۳۹	بورانی بادمجان
۲۴۰	بورانی اسفناج
۲۴۱	ملت مغز
۲۴۱	ملت سوسیس
۲۴۲	ملت فرانسوی
۲۴۴	ملت سبزیجات
۲۴۵	ملت سیب زمینی
۲۴۶	ملت قارچ
۲۴۷	ملت شوید
۲۴۸	ملت گوجه فرنگی

۲۴۹.....	املت سیب زمینی و پیاز.....
۲۵۰.....	املت قارچ و پنیر.....
۲۵۱.....	املت کالباس.....
۲۵۲.....	املت سوسیس و پنیر.....
۲۵۳.....	املت مرغ.....
۲۵۴.....	املت خرما.....
۲۵۵.....	املت اسفناج.....
۲۵۶.....	خاگینا.....
۲۵۷.....	پوره سیب زمینی.....
۲۵۸.....	پوره کدو حادسی.....
۲۵۹.....	پوره عدس.....

انواع سالاد، سوفله و فیه

۲۶۲.....	سالاد ماکارونی.....
۲۶۳.....	سالاد لوبیا قرمز.....
۲۶۴.....	سالاد لوبیا سبز.....
۲۶۵.....	سالاد دروس.....
۲۶۶.....	سالاد تن ماهی و خردل.....
۲۶۷.....	سالاد سوسیس.....
۲۶۸.....	سالاد تن ماهی.....
۲۶۹.....	سالاد سبزیجات و تخم مرغ.....
۲۷۰.....	سالاد سوسیس.....
۲۷۱.....	سالاد سبزیجات و تخم مرغ.....
۲۷۲.....	سالاد مرغ.....
۲۷۳.....	سالاد کرفس.....
۲۷۴.....	سالاد نخود سبز.....
۲۷۵.....	نوع دیگر سالاد روس.....

۲۷۶		نوع دیگر سالاد سیب زمینی
۲۷۷		سالاد الویه
۲۷۸		سالاد بادمجان
۲۷۹		سالاد سیب زمینی
۲۸۰		سالاد لوبیا چیتی
۲۸۱		سالاد لبو
۲۸۲		سالاد جوانه
۲۸۳		سوفله مرغ
۲۸۴		سوفله ماهی
۲۸۵		سوفله گوجه فرنگی
۲۸۶		سوفله ماکارونی
۲۸۷		سوفله گل کلم
۲۸۸		سوفله پنیر و قارچ
۲۸۹		سوفله پنیر
۲۹۰		قلیه اسفناج
۲۹۱		کشک بادمجان
۲۹۲		تاس کباب
۲۹۳		قلیه کدو حلوائی

انواع کوفته، کوکو و دلمه

۲۹۶		قبل از پخت کوفته به نکات زیر توجه فرمایید
۲۹۷		کوفته برنجی یا کوفته سماق
۲۹۹		کوفته تبریزی
۳۰۰		کوفته ریزه
۳۰۱		کوفته شوید باقلا
۳۰۲		کوفته مرغ
۳۰۳		کوفته برگ کلم

۳۰۴.....	کوکوی سبزی
۳۰۵.....	کوکوی بادمجان
۳۰۶.....	کوکوی کدو مسمایی
۳۰۷.....	کوکوی سیبزمینی ۱
۳۰۸.....	کوکوی سیبزمینی ۲
۳۰۹.....	کوکوی ماست
۳۱۰.....	کوکوی هویج
۳۱۱.....	کوکوی عدس با سبزی
۳۱۲.....	کوکوی لوبیا چیتی
۳۱۳.....	کوکوز مرغ
۳۱۴.....	کوکوی لوبیا سبز
۳۱۵.....	کوکوی گوشت
۳۱۶.....	کوکوی گوشت و سبزی
۳۱۷.....	کوکوی ماکارونی
۳۱۸.....	کوکوی گل کلم
۳۱۹.....	دلمه برگ مو
۳۲۱.....	دلمه گوجه فرنگی
۳۲۲.....	دلمه فلفل سبز
۳۲۳.....	دلمه بادمجان
۳۲۴.....	دلمه سیبزمینی
۳۲۵.....	دلمه لواش
۳۲۶.....	دلمه کاهو
۳۲۷.....	دلمه به
۳۲۸.....	دلمه سیبزمینی

۳۳۸	آش رشته
۳۳۹	آش جو
۳۴۰	آش انار
۳۴۱	آش گوجه فرنگی
۳۴۲	آش گندم
۳۴۳	آش شعله قلمکار
۳۴۴	آش آلو
۳۴۵	آش ساک
۳۴۶	آش آبغوره
۳۴۷	آش ماست
۳۴۸	حلیم
۳۴۹	سوپ جو
۳۵۰	سوپ گوجه فرنگی
۳۵۱	سوپ شیر با رشته فرنگی
۳۵۲	سوپ اسفناج
۳۵۳	سوپ سرد تابستانی
۳۵۴	سوپ ورمیشل
۳۵۵	سوپ سبزی
۳۵۶	سوپ گوجه فرنگی
۳۵۷	سوپ تره فرنگی
۳۵۸	سوپ کدو حلوائی
۳۵۹	سوپ کرفس
۳۶۰	سوپ کلم
۳۶۱	سوپ کنگر
۳۶۲	سوپ لوبیا سفید
۳۶۳	سوپ پیازچه
۳۶۴	آبگوشت گندم

۳۶۵.....	آبگوشت گوجه‌فرنگی.....
۳۶۶.....	آبگوشت بزباش (قورمه سبزی).....
۳۶۷.....	آبگوشت فوری.....
۳۶۸.....	آبگوشت کشک.....
۳۶۹.....	اشکنه.....
۳۷۰.....	آبگوشت نعنای و جعفری.....
۳۷۱.....	آبگوشت بادمجان.....
۳۷۲.....	اشکنه افناج.....
۳۷۳.....	کال چس یا کله جوش.....

انواع ساندویچ

۳۷۶.....	ساندویچ فلافل.....
۳۷۷.....	ساندویچ پر انرژی.....
۳۷۸.....	ساندویچ آبادانی.....
۳۷۹.....	ساندویچ همبرگر.....
۳۸۰.....	ساندویچ سمبوسه.....
۳۸۱.....	ساندویچ کنلت.....
۳۸۲.....	ساندویچ تن ماهی.....
۳۸۳.....	ساندویچ هوموس.....
۳۸۴.....	ساندویچ گل کلم.....

انواع پیتزا

۳۸۶.....	خمیر پیتزا.....
۳۸۷.....	پیتزای ساده.....
۳۸۸.....	پیتزای کالباس.....
۳۸۹.....	پیتزای تخم‌مرغی.....
۳۹۰.....	پیتزای گوشت.....

۳۹۱	پیتزای فلفل دلمه ای
۳۹۲	پیتزای مخلوط
۳۹۳	پیتزای گوشت و قارچ

انواع ماکارونی

۴۰۴	قبل از طبخ ماکارونی به نکات زیر توجه فرمایید
۴۰۵	ماکارونی ایتالیایی
۴۰۶	ماکارونی ساده
۴۰۷	ماکارونی با قارچ
۴۰۸	ماکارونی با گام کله
۴۰۹	ماکارونی و ماهی
۴۱۰	ماکارونی کوفته ریزه
۴۱۱	ماکارونی قارچ
۴۱۲	ماکارونی لوبیا
۴۱۳	ماکارونی ساده
۴۱۴	ماکارونی با گوشت
۴۱۵	اسپاگتی و گوشت گوساله یا گوسفند
۴۱۶	اسپاگتی با صدف خوراکی
۴۱۷	اسپاگتی بلغاری
۴۱۸	رولت ماکارونی
۴۲۰	لازانیا
۴۲۱	لازانای اسفناج
۴۲۲	لازانیا گیاهی
۴۲۳	لازانیا ساده

انواع کیک و بیسکویت

۴۲۶	اشاراتی درباره پختن کیک
۴۲۷	شکرپوش نمودن کیک از کرم یا فوندانت و غیره

۴۲۹.....	کرم شکلات
۴۳۰.....	گلاسه شکلات
۴۳۲.....	کیک ساده اسفنجی
۴۳۳.....	کیک کره ای
۴۳۴.....	کیک گردویی
۴۳۶.....	کیک پرتقالی
۴۳۷.....	کیک آجوش
۴۳۸.....	کیک یب
۴۳۹.....	کیک تخم مرغی
۴۴۰.....	کیک شکلاته
۴۴۲.....	کیک کوچک یزی
۴۴۳.....	کیک مرمری
۴۴۵.....	کیک ماستی
۴۴۶.....	کیک (بارشکلاتی)
۴۴۸.....	کیک و لیمو ترش
۴۴۹.....	کرم برای روی کیک
۴۵۰.....	کیک عسلی
۴۵۱.....	کیک کاکائو دو رنگ
۴۵۲.....	کیک خامه
۴۵۳.....	کیک کشمش دار
۴۵۴.....	کیک نارگیل
۴۵۵.....	کیک موز
۴۵۶.....	کیک یک تخم مرغی
۴۵۷.....	کیک با بستنی
۴۵۹.....	بیسکویت ساده
۴۶۰.....	بیسکویت شکلاتی
۴۶۱.....	بیسکویت کاکائو

۴۶۲ بیسکویت نارگیل

۴۶۳ بیسکویت پرتقال

انواع شیرینی

- ۴۶۶ نکات لازم برای تهیه انواع شیرینی
- ۴۶۶ طرز پوست گرفتن بادام
- ۴۶۶ بادام سوخته
- ۴۶۷ نان گردویی ۱
- ۴۶۸ نان گردویی ۲
- ۴۶۹ نان آردی
- ۴۷۰ برشتوک نخودچی
- ۴۷۱ طرز تهیه آرد برنج
- ۴۷۲ نان برنجی
- ۴۷۳ سوهان عسلی
- ۴۷۴ طرز تهیه شربت باقلوا
- ۴۷۵ باقلوا
- ۴۷۷ باقلوای پسته
- ۴۷۸ باقلوای گردو
- ۴۷۹ قطاب
- ۴۸۱ نان پنجره ای
- ۴۸۲ توت
- ۴۸۳ پفک
- ۴۸۴ زولیا
- ۴۸۵ بامیه
- ۴۸۶ شربت زولیا و بامیه
- ۴۸۷ شیرینی بادامی
- ۴۸۸ شیرینی فندق

۴۸۹.....	شیرینی خشک
۴۹۰.....	شیرینی کشمش
۴۹۱.....	شیرینی کره ای
۴۹۲.....	شیرینی زبان گربه
۴۹۳.....	گوش فیل
۴۹۴.....	نقل بادام
۴۹۵.....	برگ های پاییزی
۴۹۶.....	ساخت
۴۹۷.....	نان نارگیلی
۴۹۸.....	نان خند
۴۹۹.....	نان چایی
۵۰۰.....	قرص خورشید
۵۰۱.....	رنگینک
۵۰۳.....	نارنجک
۵۰۴.....	شیرینی اسکار
۵۰۵.....	شیرینی دارچینی
۵۰۶.....	شیرینی لوزقندی
۵۰۷.....	شیرینی لوزنارگیل
۵۰۸.....	شیرینی زعفرانی
۵۰۹.....	شیرینی های ورقه ای (پاپیونی، ناپلثونی، قیفی و زبان)
۵۱۱.....	نان خامه ای
۵۱۲.....	نان خامه ای با کرم شکلاتی
۵۱۳.....	شیرینی لطیفه
۵۱۴.....	شیرینی قیفی خامه ای
۵۱۵.....	شیرینی شکلاتی
۵۱۷.....	رولت
۵۱۹.....	رولت خرما

۵۲۱	 رنگ بادام
۵۲۲	 و نات
۵۲۴	 شیرینی دانمارکی
۵۲۵	 شیرینی دانمارکی گرد
۵۲۶	 دو ناتس
۵۲۷	 شیرینی تازه با ژله و کرم و میوه تازه

۵۳۰	 انواع دسر
۵۳۱	 فرنی ۱
۵۳۲	 فرنی ۲
۵۳۳	 یخ در بهشت
۵۳۴	 شیر برنج
۵۳۵	 شله زرد
۵۳۶	 تر حلو
۵۳۷	 حلوای آرد گندم
۵۳۸	 کاجی
۵۳۹	 سمنو
۵۴۰	 مسقطی
۵۴۱	 برشتوک
۵۴۲	 حریره بادام
۵۴۳	 کرم کارامل
۵۴۴	 کرم شکلات
۵۴۵	 کرم موز
۵۴۶	 دسر طالبی
۵۴۷	 دسر هلو
۵۴۸	 دسر سیب با خمیر
	 ژله میوه با خامه

۴۹.....	کافه گلاسه.....
۴۹.....	پشملبا.....

انواع شربت و بستنی

۵۲.....	شربت ساده.....
۵۳.....	شربت سکنجبین.....
۵۴.....	شربت آلبالو.....
۵۵.....	نوع دیگر شربت آلبالو.....
۵۶.....	شربت پرتقال.....
۵۷.....	شربت به لیمو.....
۵۸.....	بستنی بستنی کافه ای.....
۵۹.....	بستنی موزی.....
۶۰.....	بستنی سنتی.....
۶۱.....	نوع دیگر بستنی سنتی.....
۶۲.....	بستنی توت فرنگی.....
۷۱.....	انواع مارمالاد و مربا.....
۷۲.....	مارمالاد سیب.....
۷۳.....	مارمالاد توت فرنگی.....
۷۴.....	مارمالاد آلبالو.....
۷۵.....	مارمالاد آلو زرد.....
۷۶.....	مارمالاد پرتقال.....
۷۸.....	مربای به.....
۷۹.....	مربای آلبالو.....
۸۰.....	مربای انجیر.....
۸۱.....	مربای توت فرنگی.....
۸۲.....	مربای هویج.....
۸۳.....	طرز تلخی گرفتن پوست مرکبات.....

۵۸۴		مربای خلال پرتقال یا نارنج
۵۸۵		مربای بالنگ
۵۸۶		تهیه آب آهک برای مربا
۵۸۷		مربای بهار نارنج
۵۸۸		مربای کدو

انواع ترشی و رب

۵۹۰		نکات مهم در تهیه ترشی
۵۹۱		خیار ترشی
۵۹۲		ترشی بادمجان
۵۹۳		ترشی پیاز
۵۹۴		آماده کردن موسیر تازه
۵۹۵		ترشی سبزیجات
۵۹۶		ترشی میوه
۵۹۷		ترشی کلم قرمز
۵۹۸		ترشی پوست پرتقال
۵۹۹		ترشی فلفل
۶۰۰		ترشی انبه
۶۰۱		طرز شوری انداختن سبزیجات
۶۰۲		شوری مخلوط
۶۰۳		طریقه گرفتن آبغوره
۶۰۴		رب گوجه فرنگی
۶۰۵		رب انار
۶۰۵		رب نارنج
۶۰۶		ماست
۶۰۷		طرز تهیه لواشک آلو

انواع کمپوت و سس

۶۱۰.....	نکاتی در مورد کمپوت:
۶۱۱.....	کمپوت آلبالو
۶۱۲.....	کمپوت گیلان
۶۱۳.....	کمپوت سیب
۶۱۴.....	کمپوت گلابی
۶۱۵.....	کمپوت زردآلو
۶۱۵.....	مواد لازم
۶۱۶.....	سس شامل
۶۱۷.....	سس خامه
۶۱۸.....	سس سفید
۶۱۹.....	سس قارچ
۶۲۰.....	سس گوجه‌فرنگی
۶۲۱.....	سس سالاد
۶۲۲.....	سس مایونز
۶۲۳.....	آشپزی و شیرینی پزی با مایکروفر و مایکروویو
۶۳۰.....	دال عدس
۶۳۱.....	برنج با سبزیجات
۶۳۲.....	ته چین مرغ
۶۳۳.....	خورش ماهی تن با سبزیجات (ایتالیایی)
۶۳۴.....	خورش فسنجان
۶۳۵.....	خورش تره بار (خاورمیانه)
۶۳۶.....	کوکو بروکلی و گردو
۶۳۷.....	سوپ گوجه‌فرنگی
۶۳۸.....	سوپ مرغ (محلی)
۶۳۹.....	سوپ واترزویی (سوپ ماهی)

۶۴۰	املت کالباس
۶۴۱	نیمرو گوشت
۶۴۲	تخم مرغ فلورانس
۶۴۳	راتاتوی
۶۴۴	پاته ی قارچ
۶۴۵	پاته ی جگر
۶۴۶	دلمه ی قارچ
۶۴۷	دلمه ی گوجه فرنگی
۶۴۸	کوفته ی ایتالیایی
۶۴۹	لازانیا
۶۵۱	ماکارونی
۶۵۲	ساندویچ گرم کالباس با سس قند قرمز
۶۵۳	هات داگ با نان همبرگر
۶۵۴	چیز برگر
۶۵۵	میننی پیتزا
۶۵۶	خوراک با چیپس
۶۵۷	خوراک دنده
۶۵۸	بال کباب
۶۵۹	کباب تابه ای
۶۶۰	تاس کباب
۶۶۱	مرغ بریان
۶۶۲	مرغ خوابیده در چاشنی
۶۶۳	کاری ماهی (هندوستان)
۶۶۵	فیله ماهی با سرکه
۶۶۶	گراتن
۶۶۷	همبرگر
۶۶۸	میگوی فلفلی

۶۶۹.....	معجون میگو
۶۷۰.....	استیک
۶۷۱.....	سالاد تره بار
۶۷۲.....	سس گوجه
۶۷۳.....	سس سفید
۶۷۴.....	ترشی مخلوط
۶۷۵.....	نان زیره ای
۶۷۶.....	پختن لبو شلغم
۶۷۷.....	مریان توت فرنگی
۶۷۸.....	کیک کاکو وی
۶۷۹.....	کیک مور
۶۸۰.....	بیسکویت شکری
۶۸۱.....	برشتوک آرد نخودچی
۶۸۲.....	دسر نسکافه

غذای کودک

۶۸۴.....	حریره ی جو
۶۸۵.....	حریره ی ذرت
۶۸۶.....	حریره ی گندم
۶۸۷.....	حریره ی برنج
۶۸۸.....	حریره ی بادام
۶۸۹.....	ماست و میوه (برای کودکان بالای نه ماه)
۶۹۰.....	پودینگ شیرین سیب زمینی (برای کودکان بالای یک سال)
۶۹۱.....	پودینگ برنج (برای کودکان بالای نه ماه)
۶۹۲.....	دسر شیر و تخم مرغ (برای کودکان بالای نه ماه)
۶۹۳.....	دسر میوه ی خرد شده (برای کودکان بالای نه ماه)
۶۹۴.....	شیک میوه و مغز (برای کودکان بالای ۱۲ ماه)

شیر تخم مرغ (برای کودکان بالای یک سال) ۶۹۵

سفره آرای

- آشنایی با سفره آرای ۶۹۸
- معرفی وسایل سفره آرای ۶۹۸
- توبی دوسر ۶۹۸
- مجموعه قالب ها ۶۹۸
- مجموعه اسکنه ۶۹۸
- انواع رندهها ۶۹۹
- پوست کن های در طرف ۶۹۹
- چاقوها ۶۹۹
- قاشق مخصوص هندوانه و بستنی ۶۹۹
- کاترها ۷۰۰
- قیف پارچهای و سر قیف ۷۰۰
- نگهداری تزئینات ساخته شده ۷۰۰
- بیسکویت ۷۰۱
- برگ های شکلاتی و شکلاتهای منحنی ۷۰۱
- گیاهان (سبزیجات) ۷۰۱
- تزئین پیاز ۷۰۱
- گل رز ۷۰۱
- گل نیلوفر آبی ۷۰۲
- گل کوب ۷۰۲
- گل آناناس ۷۰۲
- تزئین پیازچه ۷۰۳
- نوار پیازچه ۷۰۳
- گل های جذاب با پیازچه ۷۰۳
- گل مروارید پیازچه ۷۰۳

- ۷۰۴..... گل ستاره ای پیازچه
- ۷۰۵..... گل برسی (شیشه شور) پیازچه
- ۷۰۵..... گل مریم پیازچه
- ۷۰۵..... گل مارگریت پیازچه
- ۷۰۶..... تزئین تربچه
- ۷۰۶..... گل رز
- ۷۰۷..... گل تم کب با تربچه
- ۷۰۷..... گل یلوف با تربچه
- ۷۰۷..... گل بدونیا با تربچه
- ۷۰۷..... موش های با از تربچه
- ۷۰۸..... تزئین گوجه فرنگی
- ۷۰۸..... گل رز
- ۷۰۹..... سبد گل
- ۷۰۹..... پروانه
- ۷۰۹..... تزئین خیار
- ۷۱۱..... تزئین خیار به شکل گل
- ۷۱۱..... گل رز سرخ با چغندر
- ۷۱۲..... تزئین با هویج و ترب
- ۷۱۲..... شمعدان با هویج
- ۷۱۲..... گل های طلایی و نقره ای با هویج و ترب
- ۷۱۳..... گل مینا با هویج و ترب
- ۷۱۳..... گل رز با هویج
- ۷۱۴..... هویج و سیب زمینی مارپیچ
- ۷۱۴..... تزئین سیب زمینی
- ۷۱۴..... سبد از سیب زمینی
- ۷۱۴..... گل رز با سیب زمینی
- ۷۱۵..... گل بنفشه با کلم

۷۱۵.....	گل رز با کاهو.....
۷۱۵.....	گل کوب با کدو.....
۷۱۶.....	گل با کدو تنبل.....
۷۱۶.....	گل ورونیکا با فلفل.....
۷۱۷.....	گل داودی با تره فرنگی.....
۷۱۷.....	پنگوئن بادمجانی.....
۷۱۸.....	تزئینات مرکبات و سیفیهات.....
۷۱۸.....	شیار دادن.....
۷۱۸.....	زنبق آبی در پوست پرتقال.....
۷۱۹.....	ژله در پرتقال.....
۷۱۹.....	تزئین پرتقال و کیوی به شکل فیل.....
۷۱۹.....	تزئین پرتقال و لیمو به شکل پرواز.....
۷۲۰.....	تزئین سیب به شکل پرنده.....
۷۲۰.....	تزئین هندوانه و خربزه.....
۷۲۰.....	هندوانه به شکل صدف.....
۷۲۱.....	هندوانه به شکل نهنگ.....
۷۲۱.....	تزئین خربزه به شکل قو.....
۷۲۲.....	تزئین خربزه به شکل صدف.....
۷۲۲.....	تزئین آشها و سوپها.....
۷۲۲.....	تزئین پلوها.....
۷۲۳.....	تزئین خورش ها.....
۷۲۳.....	خورش فسنجان.....
۷۲۴.....	خورش قیمه.....
۷۲۴.....	تزئین مرغ.....
۷۲۵.....	تزئین ماهی و میگو.....
۷۲۶.....	تزئین انواع سالادها.....
۷۲۶.....	تزئین سالاد الویه.....

۷۲۸.....	یک نوع تزئین سالاد آلوئه (جهت جشن تولد).....
۷۲۹.....	سالاد لوییا.....
۷۲۹.....	سالاد سیب زمینی به شکل پروانه.....
۷۲۹.....	سالاد کلم.....
۷۲۹.....	سالاد ماکارونی.....
۷۳۰.....	تزئین تخم مرغ.....
۷۳۰.....	جوجه از تخم مرغ.....
۷۳۰.....	دلفک از تخم مرغ.....
۷۳۰.....	خردش از تخم مرغ.....
۷۳۰.....	تزئین که کو.....
۷۳۱.....	چیدمان انواع سفره ها.....
۷۳۲.....	سفره های مذهبی.....
۷۳۲.....	سفره حضرت ابوالفضل (ع).....
۷۳۲.....	سفره حضرت امام حسن (ع).....
۷۳۳.....	سفره حضرت رقیه (ع).....
۷۳۳.....	سفره حضرت زهرا (س).....
۷۳۳.....	تزئین سفره ایرانی.....
۷۳۳.....	سفره هفت سین.....
۷۴۱.....	آداب صرف غذا و اعمال پس از آن.....
۷۴۴.....	اصول پذیرایی از میهمان.....
۷۴۵.....	نکات مهم در خانه داری، آشپزی و تدبیر منزل.....
۷۴۷.....	طرز شستن و آماده کردن سبزی ها، حبوبات، گوشت و برنج برای غذا.....
۷۴۷.....	سبزی ها.....
۷۴۷.....	طرز خشک کردن سبزی.....
۷۴۷.....	حبوبات.....
۷۴۷.....	برنج.....
۷۴۸.....	گوشت.....

۷۴۸	 برطرف کردن لکه های ناشی از سبزی گیاهان
۷۵۵	 ارزش غذایی خوراکی ها
۷۵۵	 ارزش غذایی خوراکی ها در یکصد گرم
۷۶۳	 ارزش غذایی خوراکی ها از نظر ویتامین ها در یکصد گرم
۷۸۸	 گروه سبزیجات و گیاهان معطر
۷۸۹	 جدول تبدیل درجات مختلف فر
۷۹۰	 منابع غذایی ریپوفلاوین
۷۹۰	 منابع غذایی مهم نیاسین
۷۹۱	 میوه جات تازه و خشک
۷۹۱	 ادویه جات، لبنیات و گوشت ها
۷۹۳	 سایر غذاها
۷۹۴	 منابع غذایی کلسیم و فسفر