

۱۳۸۱/۲/۲۱
۱۳۸۱/۲/۲۱
راهنمای گام به گام تغذیه و سلامتی

آشپزی بدون گوشت

گردآوری و تنظیم
زهرا مجاور

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه:	مجاور، زهرا، ۱۳۴۷
عنوان و پدیدآور:	آشپزی بدون گوشت / گردآوری و تنظیم زهرا مجاور
مشخصات نشر:	تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری:	۶۵۰ ص: جدول، ۲۴ ص رنگی.
شابک:	ISBN 964 - 8264 - 31 - 7
یادداشت:	فیبا
یادداشت:	کتابنامه: ص. ۶۲۴ - ۶۵۰
موضوع:	آشپزی گیاهخواران
موضوع:	رژیم لاغری، اهمیت غذایی میوه‌ها
ردیف بندی کنگره:	TX ۸۳۷ / ۳۲۵
ردیف کتاب دیرینی:	۶۴۱ / ۵۶۳۶
شماره کتابخانه ملی:	۳۴۱۷۵ - ۸۵ م

آشپزی بدون گوشت

تحریر: زهرا مجاور

ویرایش: ندا فوفه

نوبت چاپ و تاریخ: دوم - ۱۳۸۵

حروفچینی و صفحه‌رایی: سیمین

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

چاپ و صحافی: گلشن

نظارت فنی

محمد رضا یزدی‌زاده

لیتوگرافی: بهرنگ

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی

تلفاکس: ۵۵۱۶۰۰۵۵ - ۸

مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۱۲۲

تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

ISBN 978-964-8264-31-9

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۲۶۴-۳۱-۹

فهرست

۲۹.....	املت باقلا.....
۳۰.....	املت پنیر و شوید.....
۳۰.....	املت تخم مرغ و آلو.....
۳۱.....	املت سیب زمینی.....
۳۱.....	خاگینه پیاز و سبزی.....

کوکو

۳۲.....	کوکوی سبزی (۱).....
۳۳.....	کوکوی سبزی (۲).....
۳۳.....	کوکوی قارچ (۱).....
۳۳.....	کوکوی قارچ (۲).....
۳۴.....	کوکوی سیب زمینی با کدو.....
۳۴.....	کوکوی گریه و سبزی.....
۳۵.....	کوکوی افغان.....
۳۶.....	کوکوی کدو یا بادنجان (۱).....
۳۶.....	کوکوی سیب زمینی (۱).....
۳۷.....	کوکوی سیب زمینی (۲).....
۳۷.....	کوکوی باقلا.....
۳۸.....	خاگینه شیرازی.....
۳۸.....	کوکوی برگ سیر و تره.....
۳۹.....	کوکوی گل کلم.....
۴۰.....	نرگسی اسفناج.....
۴۰.....	نرگسی لویا سبز.....
۴۱.....	نرگسی کدو یا بادنجان.....
۴۲.....	کوکوی ماکارونی (۱).....
۴۳.....	کوکوی ماکارونی (۲).....
۴۳.....	کوکوی هویج.....

املت، کوکو و کتلت

۱۹.....	املت.....
۱۹.....	املت با سفیده تخم مرغ.....
۱۹.....	املت ساده.....
۲۱.....	املت ساده با گوجه فرنگی.....
۲۱.....	املت فرانسوی (۱).....
۲۱.....	املت فرانسوی (۲).....
۲۲.....	املت ایتالیایی.....
۲۳.....	املت قارچ (۱).....
۲۳.....	املت قارچ (۲).....
۲۴.....	املت قارچ (۳).....
۲۴.....	املت ماکارونی.....
۲۵.....	املت پنیر و تخم مرغ.....
۲۵.....	املت شیر.....
۲۵.....	املت پیاز.....
۲۶.....	املت تره.....
۲۶.....	املت اسفناج.....
۲۶.....	املت پیاز و گوجه فرنگی.....
۲۷.....	املت فلفل سبز.....
۲۷.....	املت خرما.....
۲۷.....	املت اسپاگتی.....
۲۸.....	املت مدیترانه‌ای.....
۲۹.....	املت سیر.....
۲۹.....	املت شوید.....

۶۲.....	آش رشته (۲)	۴۳.....	کوکوی برنج
۶۳.....	آش آلو	۴۴.....	کوکوی تره (۱)
۶۴.....	آش انار	۴۴.....	کوکوی تره (۲)
۶۴.....	آش جو (۱)	۴۴.....	کوکوی سبزی با قارچ
۶۵.....	آش جو (۲)	۴۵.....	کوکوی سیب زمینی با سیب (۱)
۶۶.....	آش جو (۳)	۴۵.....	کوکوی سیب زمینی با سیب (۲)
۶۷.....	آش کلم قمری	۴۶.....	کوکوی سیب زمینی و ذرت
۶۷.....	آش ماش (۱)	۴۶.....	کوکوی هویج، کلم و لپو
۶۸.....	آش ماش (۲)	۴۷.....	کوکوی سبزی، ها
۶۹.....	آش ماست (۱)	۴۸.....	کوکوی با، جان، کاهو
۷۰.....	آش ماست (۲)	۴۸.....	کوکوی سیب زمینی و گوجه فرنگی
۷۰.....	آش دوغ	۴۹.....	کوکوی مغز گردو
۷۱.....	آش قارچ	۴۹.....	کوکوی هفت تپه
۷۱.....	آش کدو	۵۰.....	کوکوی دوبله
۷۲.....	آش گوجه فرنگی	۵۰.....	کوکوی لوبیا سبز
۷۲.....	آش گندم (۱)	۵۱.....	کوکو بادنجان (۲)
۷۲.....	آش گندم (۲)	۵۱.....	کوکو اسفناج
۷۳.....	آش گوجه سبز	کنتل	
۷۳.....	آش سماق	۵۲.....	کنتل عدس
۷۴.....	آش ماهی (۱)	۵۲.....	کنتل فلافل (۱)
۷۴.....	آش ماهی (۲)	۵۳.....	کنتل فلافل (۲)
۷۵.....	آش میرزا	۵۳.....	کنتل ساده با سویا
۷۵.....	آش کشک	۵۳.....	کنتل لپه با سویا
۷۶.....	آش ترش	۵۴.....	کنتل قارچ با سویا
۷۷.....	آش بلغور	۵۴.....	کنتل قارچ (۱)
۷۷.....	آش رشته فرنگی	۵۵.....	کنتل قارچ (۲)
سوپ		۵۵.....	کنتل سیب زمینی (۱)
۷۷.....	مایه‌ی سوپ یا عصاره‌ی سبزیجات	۵۵.....	کنتل سیب زمینی (۲)
۷۸.....	سوپ پیاز (۱)	۵۶.....	کنتل سبزیجات و کنتل لوبیا سفید
۷۹.....	سوپ پیاز (۲)	۲	
۷۹.....	سوپ پیاز (۳)	آش، سوپ و آبگوشت	
۸۰.....	سوپ پیاز (۴)		
۸۰.....	سوپ پیاز (۵)	آش	
		۶۱.....	آش رشته (۱)

۹۹..... سوپ قارچ (۵)	۸۱..... کرم سوپ پیاز
۹۹..... سوپ قارچ (۶)	۸۱..... سوپ کدو
۱۰۰..... سوپ قارچ (۷)	۸۲..... سوپ کدو حلوائی (۱)
۱۰۰..... سوپ قارچ (۸)	۸۲..... سوپ کدو حلوائی (۲)
۱۰۱..... سوپ قارچ (۹)	۸۳..... سوپ عدس (۱)
۱۰۱..... سوپ قارچ (۱۰)	۸۳..... سوپ عدس (۲)
۱۰۲..... سوپ قارچ (۱۱)	۸۳..... سوپ عدس (۳)
۱۰۲..... سوپ قارچ (۱۲)	۸۴..... سوپ عدس (۴)
۱۰۳..... سوپ قارچ و شیر	۸۴..... سوپ عدس (۵)
۱۰۳..... کرم سوپ قارچ	۸۵..... سوپ حبوبات
۱۰۳..... سوپ کرفس (۱)	۸۶..... سوپ سبزی
۱۰۳..... سوپ کرفس (۲)	۸۶..... سوپ سبزیجات مخلوط (۱)
۱۰۵..... کرم سوپ کرفس	۸۷..... سوپ سبزیجات مخلوط روغن (۲)
۱۰۵..... سوپ گل کلم	۸۸..... سوپ اسفناج (۱)
۱۰۵..... سوپ گل کلم و نخودفرنگی	۸۸..... سوپ اسفناج (۲)
۱۰۵..... کرم سوپ گل کلم	۸۸..... سوپ اسفناج (۳)
۱۰۵..... سوپ ذرت غلیظ	۹۰..... سوپ اسفناج و برنج
۱۰۸..... کرم سوپ ذرت	۹۰..... کرم سوپ اسفناج (یا کاهو)
۱۰۸..... سوپ سیب زمینی (۱)	۹۱..... سوپ تره فرنگی (۱)
۱۰۹..... سوپ سیب زمینی (۲)	۹۱..... سوپ تره فرنگی (۲)
۱۰۹..... سوپ سیب زمینی (۳)	۹۲..... سوپ تره فرنگی (۳)
۱۱۰..... سوپ جو (۱)	۹۲..... کرم سوپ تره فرنگی
۱۱۰..... سوپ جو (۲)	۹۳..... سوپ گوجه فرنگی (۱)
۱۱۱..... سوپ جو (۳)	۹۳..... سوپ گوجه فرنگی (۲)
۱۱۱..... سوپ جو با شیر	۹۳..... سوپ گوجه فرنگی سرد
۱۱۱..... سوپ جو با شیر و قارچ	۹۵..... سوپ گوجه فرنگی و آرد
۱۱۲..... سوپ سفید	۹۵..... سوپ گوجه فرنگی با لوبیا سبز
۱۱۲..... سوپ رشته فرنگی	۹۵..... سوپ گوجه فرنگی کال
۱۱۳..... سوپ شلغم (۱)	۹۶..... کرم سوپ گوجه فرنگی
۱۱۳..... سوپ شلغم (۲)	۹۷..... سوپ قارچ (۱)
۱۱۴..... سوپ شلغم (۳)	۹۷..... سوپ قارچ (۲)
۱۱۴..... سوپ کلم قمری (۱)	۹۸..... سوپ قارچ (۳)
۱۱۵..... سوپ کلم قمری (۲)	۹۸..... سوپ قارچ (۴)

۱۳۱ کله جوش.

۳

ماکارونی، اسپاگتی و لازانیا

ماکارونی

- ۱۳۵ ماکارونی با لپه
۱۳۵ ماکارونی با پنیر
۱۳۶ ماکارونی با پنیر و سبزی‌ها
۱۳۶ ماکارونی با سس (۱)
۱۳۶ ماکارونی با سس (۲)
۱۳۷ ماکارونی با سس قارچ
۱۳۸ ماکارونی ساده
۱۳۸ ماکارونی با گوجه فرنگی
۱۳۸ ماکارونی با کشک و سیر داغ
۱۳۹ ماکارونی با قارچ (۱)
۱۳۹ ماکارونی با قارچ (۲)
۱۴۰ ماکارونی و قارچ چینی (۳)
۱۴۰ ماکارونی و قارچ (۴)
۱۴۱ ماکارونی با قارچ (۵)
۱۴۲ ماکارونی با قارچ و پنیر
۱۴۲ ماکارونی با قارچ و سبزی‌ها
۱۴۳ ماکارونی با قارچ
۱۴۳ ماکارونی با قارچ و کرفس
۱۴۴ ماکارونی با قارچ و تخم مرغ
۱۴۴ ماکارونی با قارچ و پودر بارگیا
۱۴۵ ماکارونی تنوری
۱۴۵ ماکارونی با زیتون
۱۴۶ ماکارونی بدون گوشت
۱۴۶ ماکارونی با سویا
۱۴۷ ماکارونی در سس پنیر و گوجه فرنگی
۱۴۷ ماکارونی با سیر
۱۴۸ ماکارونی با لویا چیتی
اسپاگتی
۱۴۹ اسپاگتی لپه

- ۱۱۵ سوپ کلم قمری (۳)
۱۱۵ سوپ کلم قمری (۴)
۱۱۶ سوپ چغندر
۱۱۶ سوپ کاهو
۱۱۷ سوپ لویا سبز (۱)
۱۱۷ سوپ لویا سبز (۲)
۱۱۸ سوپ لویا قرمز
۱۱۸ سوپ لویا سفید
۱۱۹ سوپ ماکارونی (۱)
۱۱۹ سوپ ماکارونی (۲)
۱۲۰ سوپ ماکارونی (۳)
۱۲۰ سوپ باقلا سبز
۱۲۱ سوپ لپه
۱۲۱ سوپ نخود فرنگی
۱۲۱ سوپ سیر
۱۲۲ سوپ هویج
۱۲۲ سوپ هویج و تره فرنگی
۲۳ سوپ ترشک (۱)
..... سوپ ترشک (۲)
۱۲۳ سوپ تریلا
۱۲۴ سوپ بلژیکی
۱۲۵ سوپ فلفل
۱۲۵ سوپ کنگر
۱۲۵ سوپ نخود سبز با خامه
۱۲۶ سوپ سرد
۱۲۶ سوپ زنجبیل
آبگوشت
۱۲۷ آبگوشت سیب زمینی و پیازچه
۱۲۷ آبگوشت سبزیجات یا روستایی
۱۲۸ آبگوشت گیاهی مکزیکی
۱۲۹ آبگوشت فلفل گیاهخواران
۱۲۹ اشکنه
۱۳۰ اشکنه‌ی ماستی

خوراک گل کلم (۲).....	۱۶۶
خوراک بادنجان (۱).....	۱۶۶
خوراک بادنجان (۲).....	۱۶۷
خوراک سیب زمینی (۱).....	۱۶۷
خوراک سیب زمینی (۲).....	۱۶۸
خوراک سیب زمینی تند و معطر.....	۱۶۸
خوراک اسفناج با پنیر مقوی.....	۱۶۹
خوراک میرزا قاسمی.....	۱۶۹
خوراک نخود سبز.....	۱۶۹
خوراک فلفل دلمه‌ای و برنج.....	۱۷۰
خوراک نخود فرنگی و هویج.....	۱۷۰
خوراک تخم مرغ با فلفل.....	۱۷۱
خوراک تخم مرغ و سس گوجه فرنگی.....	۱۷۱
خوراک قارچ با اسفناج (۱).....	۱۷۱
خوراک قارچ با اسفناج (۲).....	۱۷۲
خوراک قارچ با اسفناج (۳).....	۱۷۲
خوراک قارچ و اسفناج با خامه.....	۱۷۳
خوراک قارچ و اسفناج با شیر.....	۱۷۳
خوراک قارچ با بادنجان.....	۱۷۳
خوراک قارچ با پنیر.....	۱۷۴
خوراک قارچ با سبزی.....	۱۷۴
خوراک قارچ با سس خردا.....	۱۷۵
خوراک قارچ با گل سم.....	۱۷۵
خوراک قارچ و زرشک.....	۱۷۶
خوراک قارچ و ذرت و کلم برنجی.....	۱۷۶
خوراک قارچ و عدس.....	۱۷۶
خوراک قارچ و بامیه.....	۱۷۷
خوراک قارچ با تره فرنگی (۱).....	۱۷۷
خوراک قارچ با تره فرنگی (۲).....	۱۷۸
خوراک قارچ و سیر.....	۱۷۸
خوراک قارچ صدفی و دکمه‌ای.....	۱۷۸
خوراک قارچ و برنج.....	۱۷۹
خوراک قارچ و کاهو.....	۱۸۰

اسپاگتی بادنجان.....	۱۴۹
اسپاگتی با پنیر.....	۱۵۰

لازانیا

لازانیا با بادنجان.....	۱۵۰
لازانیا با قارچ.....	۱۵۰
لازانیا.....	۱۵۱
فتوچینی (۱).....	۱۵۱
فتوچینی (۲).....	۱۵۲

۴

خورش‌ها و خوراک‌ها

خورش

خورش شش انداز با هویج.....	۱۵۵
خورش شیش انداز با بادنجان.....	۱۵۶
لوبیا خورش یا باقلا قاتق (۱).....	۱۵۶
خورش باقلا قاتق (۲).....	۱۵۶
خورش ترش تره (۱).....	۱۵۷
خورش ترش تره (۲).....	۱۵۸
خورش ترش تره (۳).....	۱۵۹
خورش ترش تره (۴).....	۱۵۹
خورش نازخاتون (۱).....	۱۵۹
خورش نازخاتون (۲).....	۱۶۰
خورش دال هندی.....	۱۶۰
خورش ماست و تخم مرغ.....	۱۶۱
خورش دال عدس.....	۱۶۱
قلیه‌ی اسفناج.....	۱۶۲
خورش تره بادنجان.....	۱۶۳
خورش گوجه بادنجان.....	۱۶۳
خورش اشکنه.....	۱۶۳
خورش فسنجان.....	۱۶۴
خورش شوید باقلا.....	۱۶۵
خورش ماش.....	۱۶۵
خوراک‌ها	
خوراک گل کلم (۱).....	۱۶۶

۱۹۶	سبزی پلو با کوکو
۱۹۷	دمی شوید
۱۹۷	شیر برنج
۱۹۸	والک پلو
۱۹۸	دمی گوجه فرنگی
۱۹۸	دمی فلفل دلمه‌ای سبز
۱۹۹	برنج پخته به شیوه‌ی ایتالیایی
۱۹۹	پلو با سبزی‌ها به شیوه‌ی چینی
۲۰۰	پلو بادبجان یا کدو
۲۰۰	ته چین سیب زمینی
۲۰۰	سوتی پلو
۲۰۱	شیرین پلو به روش گیلکی
۲۰۱	کته بلغور و قارچ
۲۰۱	شوید پلو با سیب زمینی
۲۰۲	پلو اسپانیایی
۲۰۲	پلو قرمز

۶

دلمه، کوفته، سیب زمینی و قارچ

دلمه

مواد سازنده

۲۰۵	برای استفاده غذا به جای گوشت
۲۰۵	دلمه‌ی بادبجان
۲۰۶	دلمه‌ی بادبجان (۱)
۲۰۶	دلمه‌ی فلفل سبز
۲۰۷	دلمه‌ی گوجه فرنگی
۲۰۷	دلمه‌ی کدو
۲۰۸	دلمه‌ی سیب زمینی
۲۰۹	دلمه‌ی کلم پیچ
۲۰۹	دلمه‌ی به با سویا
۲۱۰	دلمه‌ی پیاز با سویا
۲۱۰	دلمه‌ی برگ مو
۲۱۱	دلمه‌ی هویج
۲۱۱	دلمه‌ی موبه شیوه‌ی آذربایجانی

۱۸۰	کشک و بادبجان
۱۸۰	کشک و بادبجان با گردو
۱۸۱	خوراک نرگسی لوبیا سبز
۱۸۱	خوراک نرگسی اسفناج
۱۸۱	خوراک نرگسی اسفناج با گردو
۱۸۲	خوراک بورانی اسفناج
۱۸۲	خوراک لوبیا سبز و خامه
۱۸۳	خوراک لوبیا سبز و گوجه فرنگی
۱۸۳	خوراک آواکادو و برنج قالبی
۱۸۳	خوراک آواکادو با پنیر صبحانه
۱۸۴	خوراک پیچ
۱۸۴	خوراک کلم با مزه سرکه
۱۸۵	خوراک تره فرنگی

پلو

پلوها

۱۹۰	دمپختک
۱۹۰	دمی باقلا (۱)
۱۹۰	دمی باقلا (۲)
۱۹۱	دمپخت عدس
۱۹۱	برنج با قارچ (۱)
۱۹۱	برنج با قارچ (۲)
۱۹۱	برنج با قارچ (۳)
۱۹۲	رشته پلو
۱۹۲	باقلا پلو
۱۹۳	هویج پلو با سویا
۱۹۳	کلم پلو با سویا
۱۹۴	نخود پلو (۱)
۱۹۴	نخود پلو (۲)
۱۹۵	عدس پلو
۱۹۵	عدس پلو با خرما
۱۹۶	لوبیا پلو با سویا
۱۹۶	قیمه لابه لای برنج با سویا

۲۲۶.....	سیب زمینی ترد و طلایی	۲۱۲.....	دلمه‌ی قارچ با کدو
۲۲۷.....	قارچ	۲۱۲.....	دلمه‌ی برگ با قارچ
۲۲۷.....	قارچ با سس سویا		کوفته
۲۲۷.....	پانی قارچ	۲۱۳.....	کوفته‌ی هویج
۲۲۷.....	کباب قارچ	۲۱۳.....	کوفته‌ی قارچ
۲۲۸.....	قارچ با فلفل دلمه	۲۱۴.....	کوفته‌ی سیب زمینی با بادام
۲۲۸.....	قارچ و کدو (۱)		سیب زمینی
۲۲۸.....	قارچ کدو (۲)	۲۱۴.....	پوره‌ی سیب زمینی
۲۲۹.....	قارچ با چیس	۲۱۵.....	پوره‌ی سیب زمینی با پنیر
۲۲۹.....	قارچ با آب مرغ	۲۱۵.....	سیب زمینی با شیر
۲۲۹.....	بیفتک قارچ	۲۱۶.....	سیب زمینی شور
۲۳۰.....	قارچ با کرفس (۱)	۲۱۶.....	خمیر سیب زمینی
۲۳۰.....	قارچ با کرفس (۲)	۲۱۶.....	سیب زمینی سرخ کرده به سس پنیر
۲۳۱.....	قارچ با نان باگت (۱)	۲۱۷.....	سیب زمینی سوخاری
۲۳۱.....	قارچ با نان باگت (۲)	۲۱۷.....	سیب زمینی سوخاری (۲)
۲۳۲.....	قارچ با بلغور	۲۱۷.....	سیب زمینی شکم پر
۲۳۲.....	قارچ با پنیر پیتزا	۲۱۸.....	سیب زمینی تنوری
۲۳۳.....	مخلوط گردو با قارچ	۲۱۸.....	سیب زمینی شکم پر با قارچ
۲۳۳.....	پای قارچ	۲۱۹.....	گراتینه‌ی سیب زمینی
۲۳۴.....	سیب زمینی قارچ (۱)	۲۱۹.....	توبی سیب زمینی
۲۳۴.....	ماتنی قارچ (۱)	۲۲۰.....	گراتینه‌ی سیب زمینی و پیاز
۲۳۴.....	قارچ با ماهی خیر	۲۲۰.....	سیب زمینی با سس ترخون
۲۳۵.....	سه‌گوش قارچ	۲۲۱.....	سیب زمینی با سیر
۲۳۵.....	قارچ پنهان	۲۲۱.....	سیب زمینی با زیره
		۲۲۲.....	سیب زمینی سرخ کرده
		۲۲۲.....	پوره‌ی سیب زمینی خامه‌دار
		۲۲۲.....	سیب زمینی با سس نعنا
		۲۲۳.....	سیب زمینی پفکی
		۲۲۳.....	رُستی
		۲۲۴.....	پیراشکی سیب زمینی
		۲۲۵.....	ویچی سوئیس
		۲۲۵.....	راگو سیب زمینی با قارچ
		۲۲۶.....	پوره‌ی سیر و سیب زمینی

ساندویچ و پیتزا

ساندویچ

۲۳۹.....	ساندویچ پنیر با گردو یا سبزی
۲۳۹.....	ساندویچ تخم مرغ
۲۳۹.....	سنبوسه‌ی هندی
۲۴۰.....	طرز تهیه‌ی سس سنبوسه
۲۴۰.....	ساندویچ قارچ با پنیر سفید
۲۴۱.....	ساندویچ کوکوی سبزی

۲۵۵	سس باتار	۲۴۱	ساندویچ فلافل
۲۵۵	سس شارکوئتر	۲۴۱	ساندویچ داغ
۲۵۶	سس بارنز	۲۴۲	ساندویچ تخم مرغ و قارچ
۲۵۶	سس لیونر	۲۴۲	ساندویچ خامه و پنیر
۲۵۶	سس خیارشور	۲۴۲	ساندویچ تخم مرغ و سیب زمینی
۲۵۷	سس ساده		پیتزا
۲۵۷	سس سفید با پنیر هلندی	۲۴۳	خمیر پیتزا
۲۵۷	سس سبزیهای معطر	۲۴۳	پیتزا گوجه فرنگی و قارچ
۲۵۸	سس گوجه فرنگی (۲)	۲۴۴	پیتزا ساده
۲۵۸	سس سیر و سیب زمینی	۲۴۴	پیتزا پنیر
۲۵۸	سس پنیر	۲۴۴	پیتزای سس ها
۲۵۹	سس تخم مرغ	۲۴۵	پیتزاکدو و ترچ
۲۵۹	سس خامه	۲۴۶	پیتزا قارچ
۲۵۹	سس ساندویچ		
۲۶۰	سس سرکه		
۲۶۰	سس تمره‌ندی		
۲۶۰	سس سبزیجات		
۲۶۱	سس توت فرنگی		
۲۶۱	سس تندفوری		
۲۶۱	سس چربی		
۲۶۲	سس سالاد		
۲۶۲	سس برای غذا و پروتئینی		
۲۶۲	سس موسیر		
۲۶۳	سس فلفل		
۲۶۳	سس کدو		
۲۶۳	سس نعنا		
۲۶۴	سس شکر		
	سالادها		
۲۶۴	سالاد کاهو با ماست		
۲۶۴	سالاد سزاری		
۲۶۵	سالاد کلم و هویج		
۲۶۵	سالاد نخود و پنیر		
۲۶۶	سالاد ایتالیایی		
			سس، سالاد، بورانی و اردو
			سس
		۲۴۹	سس گوجه فرنگی با سویا
		۲۴۹	سس ماست
		۲۵۰	سس روغن و سرکه
		۲۵۰	سس مایونز
		۲۵۱	سس پشامل
		۲۵۱	سس سفید
		۲۵۲	سس خردل
		۲۵۲	سس گوجه فرنگی
		۲۵۲	سس سفید با آب گوشت
		۲۵۲	سس گوجه فرنگی با آرد
		۲۵۳	سس مخصوص پیتزا
		۲۵۳	سس کاری
		۲۵۴	سس لیموترش
		۲۵۴	سس فرانسوی (۲)
		۲۵۴	سس سرکه
		۲۵۴	سس خامه
		۲۵۵	سس مایونز (۲)

۲۸۱	سالاد اسفناج و جوانه	۲۶۶	سالاد روسی
۲۸۱	سالاد سزار	۲۶۷	سالاد سیب زمینی (۱)
۲۸۱	سالاد توت فرنگی و کیوی	۲۶۷	سالاد سیب زمینی (۲)
۲۸۲	سالاد پارسی با مارچوبه	۲۶۸	سالاد سیب زمینی (۳)
۲۸۲	سالاد شادی بخش	۲۶۸	سالاد سیب زمینی (۴)
۲۸۳	سالاد رنگین بری ها	۲۶۹	سالاد سیب زمینی با نخود
۲۸۳	سبزی های برگ دار تفت داده	۲۷۰	سالاد سیب زمینی با سس کاری
۲۸۴	سالاد عدس، برنج و گلپر	۲۷۰	سالاد سیب زمینی با سیب
۲۸۴	سس ماست	۲۷۱	سالاد سیب زمینی تخم مرغ
۲۸۵	ماست خیار ساده	۲۷۱	سالاد سیب زمینی و فلفل
۲۸۵	سالاد بادنجان یا کدو	۲۷۲	سالاد سیب زمینی و ترچه
۲۸۵	سالاد هویج	۲۷۲	سالاد سیب زمینی با ماست
۲۸۶	سالاد فصل	۲۷۳	سالاد سنتی با سبزی خوردن
۲۸۶	سالاد الویه بدون مرغ	۲۷۳	سالاد یونانی
۲۸۶	سالاد گوجه فرنگی با تخم مرغ	۲۷۳	سالاد کلم سفید
۲۸۷	سالاد میوه ها	۲۷۴	سالاد سبزی
۲۸۷	د حبوبات	۲۷۴	سالاد گوجه فرنگی
۲۸۸	سالاد گاو کلم	۲۷۵	سالاد کاهو با پنیر
۲۸۸	سالاد مارچ	۲۷۵	سالاد کلم قرمز
۲۸۸	سالاد مارچ با نخود	۲۷۶	سالاد کاهو
۲۸۹	سالاد قارچ، لوبو، سیب درختی	۲۷۶	سالاد کاهو با سس توت فرنگی
۲۸۹	سالاد قارچ و کشمش	۲۷۶	ماست خیار
۲۸۹	سالاد قارچ و بلغور	۲۷۷	ماست خیار ساده
۲۹۰	سالاد مرکبات	۲۷۷	سالاد هویج و ترچه
۲۹۰	سالاد سیب درختی	۲۷۷	سالاد کرفس (۱)
۲۹۱	سالاد کلم قرمز و سفید	۲۷۸	سالاد کرفس (۲)
۲۹۱	سالاد شیرازی	۲۷۸	سالاد چغندر
۲۹۱	سالاد جوانه ی ماش	۲۷۸	سالاد اسفناج و قارچ
۲۹۲	سالاد جوانه ی ماش با ماست	۲۷۹	سالاد نخود فرنگی و قارچ
۲۹۲	سالاد جوانه ی ماش با ترچه	۲۷۹	سالاد سزاری
۲۹۳	سالاد جوانه ی ماش و اسفناج	۲۸۰	سالاد سبز فرانسوی
۲۹۳	سالاد لوبیا سبز	۲۸۰	سالاد برنج (۱)
۲۹۳	سالاد گوجه فرنگی و ماست	۲۸۰	سالاد برنج (۲)

۲۹۴ سالاد مخلوط. ۳۱۲ اردور گوجه فرنگی

۹

سوفله، کنسومه و پتاژ

سوفله

۲۹۴ سالاد میوه. ۳۱۵ سوفله‌ی پنیر.
۲۹۴ سالاد ماکارونی. ۳۱۶ سوفله‌ی گل کلم.
۲۹۵ سالاد کدو حلوائی. ۳۱۶ سوفله‌ی سیب زمینی.
۲۹۵ سالاد ترش و شیرین ذرت. ۳۱۶ سوفله‌ی ماکارونی پیچی.

کنسومه

۳۱۷ کنسومه‌ی برنج. ۳۱۸ کنسومه‌ی سبزی.
۳۱۷ کنسومه‌ی پنیر. ۳۱۸ کنسومه‌ی گوجه فرنگی.

پتاژ

۳۱۹ پتاژ آرتیشو. ۳۲۰ پتاژ گوجه فرنگی.
۳۱۹ پتاژ آرد جو. ۳۲۱ پتاژ قارچ.
۳۲۰ پتاژ رنج. ۳۲۱ پتاژ ربان، میخک.
۳۲۱ پتاژ مارچوبه. ۳۲۲ پتاژ مارچوبه.

مغفرقه

۳۲۲ کلم خامه‌ای. ۳۲۳ فلفل سرخ کرده و جوشانده در روغن.
۳۲۳ خیار سرخ کرده‌ی نرم و سیف. ۳۲۴ بادنجان با طعم تند.
۳۲۴ مخلوط خیار. ۳۲۵ جوانه‌ی ماش با تره.
۳۲۵ کلم ترشی. ۳۲۶ کرفس با سس گوجه فرنگی.
۳۲۶ بادنجان با مزه‌های مختلف. ۳۲۷ کاهوی سرخ کرده.

بورانی

۳۰۷ بورانی اسفناج. ۳۰۸ بورانی کنگر.
۳۰۷ بورانی لپو. ۳۰۸ بورانی بادنجان یا کدو.
۳۰۸ بورانی کرفس. ۳۰۹ بورانی قارچ.
۳۰۹ بورانی قارچ (۲).

اردور

۳۱۰ اردور پنیر و تخم مرغ. ۳۱۰ اردور پنیر و سبزی.
۳۱۰ اردور سیب زمینی. ۳۱۱ اردور خیار، کرفس و برگ کاهو.

۳۴۱	ترشی سبزی
۳۴۲	ترشی پوست لیموترش
۳۴۲	ترشی آلبالو
۳۴۲	ترشی گل کلم و هویج
۳۴۳	ترشی به
۳۴۳	ترشی سیب و هلو
۳۴۳	ترشی مخلوط
۳۴۴	ترشی برگه‌ی هلو
۳۴۴	ترشی پوست بالنگ
۳۴۵	ترشی انجیر
۳۴۵	ترشی گیلان
۳۴۵	ترشی گلپر
۳۴۶	ترشی پوست هندوانه
۳۴۶	ترشی گردو
۳۴۶	ترشی میوه
۳۴۷	ترشی انگور
۳۴۷	ترشی مخلوط شور
۳۴۸	ترشی موسیر
۳۴۸	خیار شور
۳۴۹	خیار شور ج. روزه
۳۴۹	خیار شور سرکه
	مرتاها
۳۵۰	مریای زرد آلو
۳۵۰	مریای آلبالو
۳۵۰	مریای هلو
۳۵۱	مریای تمشک
۳۵۱	مریای بالنگ
۳۵۱	مریای آناناس
۳۵۲	مریای زرشک
۳۵۲	مریای زغال‌اخته
۳۵۲	مریای به
۳۵۲	مریای هویج
۳۵۳	مریای انجیر

۳۲۷	فلفل دلمه‌ای با خیار سرخ کرده
۳۲۸	پنیر چینی با گل کلم
۳۲۸	پنیر چینی با طعم تند

۱۰

مزه‌ها، پاسفره‌ای‌ها و دسرها

رب‌ها

۳۳۱	رب انار
۳۳۱	رب گوجه فرنگی
۳۳۲	رب نارنج
۳۳۲	ادویه‌ی پلو
۳۳۲	ادویه‌ی ترشی
۳۳۳	ادویه‌ی خورش
۳۳۳	آب غوره
۳۳۳	کشک
۳۳۵	قره قوروت
۳۳۵	گرد لیموعمانی
۳۳۵	دوشاب انگور (شیره)

ترشی‌ها

۳۳۶	ترشی هفت بیجار
۳۳۷	ترشی لپته
۳۳۷	ترشی بادنجان
۳۳۷	خیار ترشی
۳۳۸	ترشی گل کلم
۳۳۸	فلفل ترشی
۳۳۸	سیر ترشی
۳۳۸	ترشی هویج
۳۳۹	ترشی گوجه فرنگی
۳۳۹	ترشی پیاز
۳۳۹	ترشی انبه
۳۴۰	ترشی سماق
۳۴۰	ترشی تزیننی
۳۴۱	ترشی لبو
۳۴۱	ترشی شیره

۳۷۰.....	فالوده‌ی طالبی	۳۵۳.....	مریای توت‌فرنگی.....
۳۷۰.....	کیک بستنی.....	۳۵۳.....	مریای سیب.....
۳۷۱.....	بستنی پلمپیر.....	۳۵۴.....	مریای شاه توت.....
۳۷۱.....	بستنی زردآلو.....	۳۵۴.....	مریای پوست نارنگی.....
۳۷۲.....	بستنی لیمو ترش.....	۳۵۴.....	مریای گیلاس.....
۳۷۲.....	بستنی و سیب.....	۳۵۵.....	مریای بهار نارنج.....
۳۷۲.....	سیب سرخ کرده با بستنی.....	۳۵۵.....	مریای پوست هندوانه.....
۳۷۳.....	پشم‌لبا.....	۳۵۶.....	مارمالاد آلبالو.....
۳۷۳.....	حلوی آرد برنج.....	۳۵۶.....	مریای آلو زرد.....
۳۷۳.....	حلوی خشک تبریزی.....	۳۵۷.....	مریای بادام.....
۳۷۴.....	حلوی هویج.....	۳۵۷.....	مریای پرتقال.....
۳۷۵.....	شله زرد.....	۳۵۷.....	مریای پوست پسته.....
۳۷۵.....	شیر برنج.....	۳۵۸.....	مریای پوست لیمو ترش.....
۳۷۵.....	فرنی.....	۳۵۸.....	مریای خلال پرتقال.....
۳۷۶.....	کاجی.....	۳۵۸.....	مریای خیار.....
۳۷۶.....	کافه گلاسه.....	۳۵۹.....	مریای کدوتنبل.....
۳۷۶.....	کرم ساده کاکائویی.....	۳۶۰.....	مریای کیوی.....
۳۷۷.....	کرم سفید.....	۳۶۰.....	مریای گل.....
۳۷۷.....	کرم قهوه.....	۳۶۰.....	مریای گل محمدی.....
۳۷۸.....	کرم ووز.....	۳۶۱.....	لواشک.....
۳۷۸.....	کرم ووز.....	۳۶۱.....	مریای نارنج.....
۳۷۹.....	کرم ووز.....	۳۶۲.....	مریای بادرننگ یا بالنگ.....
۳۷۹.....	کرم نارگیل.....	۳۶۳.....	ماست.....
۳۸۰.....	کرم هلو.....	۳۶۴.....	پنیر.....
		۳۶۵.....	مریای کونکوآت.....

نوشیدنی و نان

شربت‌ها

۳۸۳.....	شربت آب لیمو یا پرتقال.....
۳۸۳.....	شربت آلبالو.....
۳۸۴.....	شربت به لیمو.....
۳۸۴.....	شربت سکنجبین.....
۳۸۴.....	شربت نارنج.....
۳۸۵.....	شربت گل محمدی.....

دسرها

۳۶۶.....	سمنو.....
۳۶۷.....	بستنی ساده.....
۳۶۷.....	بستنی میوه.....
۳۶۸.....	بستنی وانیلی.....
۳۶۸.....	بستنی زعفرانی.....
۳۶۹.....	بستنی آلبالو.....
۳۶۹.....	یخ در بهشت.....

۳۹۷.....	چای سرد سیب	۳۸۵.....	شریت ریواس
۳۹۷.....	چای سرد به روش استفریزی		چای
۳۹۸.....	هوگلی هانگور (نسخه‌ای از کلکته)	۳۸۶.....	چای صبحانه
۳۹۸.....	چای ورز شکاران	۳۸۷.....	چای استفریزی
۳۹۸.....	برف هیمالیا	۳۸۷.....	چای روسی
۳۹۹.....	چای کشمیر	۳۸۸.....	چای سبز چینی
۳۹۹.....	چای میوه‌ای	۳۸۸.....	چای ادویه دار هندی
۳۹۹.....	چای زنجبیل	۳۸۸.....	چای آئیسون
۴۰۰.....	چای دارچینی	۳۸۸.....	چای شیر
۴۰۰.....	چای ادویه دار انگلیسی	۳۸۹.....	چای نمای مرآسی
۴۰۰.....	چای لیمو یا پرتقال	۳۸۹.....	چای و عسل
۴۰۰.....	لیموناد چای	۳۹۰.....	شیر چای (چای خامه)
۴۰۱.....	پنجگانه چای و میوه	۳۹۰.....	چای تخم مرغ
۴۰۱.....	چای تخم مرغ سرد	۳۹۱.....	چای توره‌رو
۴۰۲.....	پنجگانه چای فریزی	۳۹۱.....	چای یوگسلاوی
۴۰۲.....	پنجگانه هلشتاین	۳۹۱.....	چای شادی آور
۴۰۳.....	پنجگانه چای ژاپنی	۳۹۲.....	چای آکو
۴۰۳.....	پنجگانه پرتقال	۳۹۲.....	چای روسی عالی
۴۰۳.....	پنجگانه تخم مرغ (۱)	۳۹۲.....	نسیم پر قدرت
۴۰۴.....	پنجگانه سیب	۳۹۲.....	چای روم
۴۰۴.....	پنجگانه ناس	۳۹۳.....	چای فلیپ (نوشیدنی مخلوط شیر)
۴۰۴.....	چای هندوستان	۳۹۳.....	چای فلیپ گرم
۴۰۵.....	پنجگانه چای کوش	۳۹۳.....	چای سرد اصل
۴۰۵.....	پنجگانه چای گرونینگر	۳۹۴.....	روش صحیح تهیه‌ی چای سرد
۴۰۵.....	چای تخم مرغ و شیر	۳۹۴.....	چای سرد کویا
۴۰۶.....	چای هندی کنل	۳۹۴.....	چای سرد انگلیسی
۴۰۶.....	چای ماداگاسکار	۳۹۵.....	چای سرد با نمک
۴۰۶.....	پنجگانه زنجبیلی آسام	۳۹۵.....	چای سرد ادویه دار
۴۰۷.....	پنجگانه تخم مرغ (۲)	۳۹۶.....	چای پرتقال
۴۰۷.....	پنجگانه پاریسی	۳۹۶.....	چای سیب
۴۰۷.....	چای سماور محصولی از کشمیر	۳۹۶.....	چای سرد با زنجبیل
۴۰۸.....	پنجگانه چای با خامه	۳۹۷.....	چای سرد لیوانی
۴۰۸.....	پنجگانه و چای سرد	۳۹۷.....	چای سرد لیمویی

۴۷۳	رژیم حفظ لاغری
۴۷۴	نکات مهم در رژیم حفظ لاغری
۴۷۵	برنامه‌ی غذایی رژیم حفظ لاغری
۴۸۰	جدول وزن ایده‌آل و کالری
۴۸۵	دستورات غذایی رژیم لاغری سریع، موضعی و حفظ لاغری
۴۸۵	انواع خوراک گوشت، مرغ، ماهی، میگو و کباب
۵۰۴	انواع خوراک با تخم مرغ
۵۰۷	انواع خوراک با پنیر
۵۱۱	انواع سس و چاشنی
۵۱۵	انواع دسر
۵۲۵	انواع نوشیدنی
۵۳۰	انواع اردور و پیش غذا
۵۳۲	انواع سوپ
۵۳۹	انواع خوراک سبزیجات
۵۵۷	انواع سالاد
۵۶۵	انواع سس سالاد
۵۶۹	انواع چاشنی و ترشی
۵۷۲	انواع دسر
۵۷۸	انواع نوشیدنی

۱۳

پروژه‌ها و اهمیت غذایی میوه‌ها

۵۸۳	پروژه‌ها و اهمیت غذایی میوه‌ها
۵۸۳	جوانه‌ی گندم
۵۸۳	جوانه‌ی ماش
۵۸۶	جوانه‌ی یونجه
۵۸۶	جوانه‌ی شنبلیله
۵۸۷	اهمیت غذایی میوه‌ها

۴۰۸	پنجگانه چای سرد (۱)
۴۰۹	پنجگانه چای سرد (۲)
۴۰۹	پنجگانه چای حیفان

نان

۴۱۰	نان همبرگری یا ساندویچی
۴۱۰	نان هندی
۴۱۱	نان بیگل
۴۱۱	نان شیرمال
۴۱۲	نان مکزن کی
۴۱۲	نان عربی
۴۱۲	نان جو
۴۱۳	نان پاکتی
۴۱۴	نان مخصوص تزا
۴۱۴	نان برشی سفید
۴۱۴	نان ایتالیایی
۴۱۵	نان عصرانه
۴۱۵	نان بربری
۴۱۶	نان لواش
۴۱۶	نان تافتون
۴۱۹	نان سنگک
۴۲۰	نان گیسو
۴۲۱	نان قندی

۱۲

رژیم‌های غذایی

۴۲۵	رژیم مخصوص حفظ سلامتی
۴۵۲	رژیم لاغری سریع
۴۵۳	مواد غذایی مهم در رژیم لاغری سریع
۴۵۴	نکات مهم در رژیم لاغری سریع
۴۵۵	برنامه‌ی غذایی رژیم لاغری سریع
۴۶۱	رژیم لاغری موضعی
۴۶۲	مواد غذایی اصلی در رژیم غذایی لاغری موضعی
۴۶۵	نکات مهم در رژیم لاغری موضعی
۴۶۶	برنامه‌ی غذایی رژیم لاغری موضعی