

فهرست

- ۱ و اما در باب چرایی و چگونگی تهیه‌ی این کتابچه
- ۴ بحث کلی در باب میزان مواد لازم
- ۷ چند نکته‌ی کوچک
- ۷ توتم و تابو
- ۸ آلرژی به زُل
- ۹ خست در یاد دادن
- ۹ صرفه‌جویی در مصرف آب

خورشت‌ها

- ۱۳ طرز پختن گوشت
- ۱۴ حکایت پیاز برای هر خورشتی
- ۱۴ اصطلاح جدید: تفت‌پز
- ۱۵ خورشت هویج
- ۱۶ فریزر، هووی نوبرانه
- ۱۹ خورشت قورمه‌سبزی
- ۲۰ کرفس
- ۲۱ خورشت کرفس
- ۲۱ خورشت قیمه
- ۲۲ خورشت بادمجان یا کدو

برنج

- ۲۵..... تربیت حواس پنجگانه با زعفران روی برنج
- ۲۷..... پلو/ کته.....
- ۲۷..... شستن برنج.....
- ۲۸..... کته.....
- ۲۹..... در باب برنج.....
- ۲۹..... دم کردن برنج.....
- ۳۰..... دستور چهار غذا در یک صفحه.....
- ۳۰..... انواع کته(پلو)های ترکیبی: عدس پلو، لوبیاچشم‌بلبلی پلو، نخودفرنگی پلو، باقالی پلو.....
- ۳۱..... قیمه پلو.....
- ۳۲..... لوبیاپلو.....
- ۳۲..... هویج پلو.....
- ۳۳..... مینوپلو.....
- ۳۳..... قابلی.....
- ۳۵..... استانبولی وطنی.....
- ۳۶..... استانبولی تلویزیونی.....
- ۳۷..... ته‌چین.....

خوراک‌ها

- ۴۱..... از عصاره به دیوار چین.....
- ۴۱..... خوراک چینی.....
- ۴۲..... خوراک مرغ.....
- ۴۳..... خوراک سبزیجات.....
- ۴۳..... یتیمچه.....
- ۴۴..... طاس کباب.....
- ۴۵..... کباب تابه‌ای.....
- ۴۶..... کشک بادمجان.....

دلمه

- ۴۷..... چند دلمه در یک صفحه.....
- ۴۷..... دلمه‌ی بادمجان، کدو، فلفل‌دلماه‌ای، گوجه‌فرنگی.....
- ۴۹..... شرح تهیه‌ی دلمه‌ی کدو با توضیحاتی ویژه.....

آبگوشت‌ها

- ۵۳..... و اما نقل آبگوشت.....
- ۵۳..... آبگوشت.....
- ۵۴..... آبگوشت مرغ.....
- ۵۵..... آبگوشت تخم مرغ.....

بورانی‌ها و نرگسی

- ۵۹..... سیر و انواع بورانی.....
- ۶۰..... طرز پختن لوبیاسبز.....
- ۶۱..... اسفناج.....
- ۶۲..... بورانی لوبیاسبز، نیز اسفناج و گل کلم.....
- ۶۳..... ماست و بادمجان.....
- ۶۳..... بورانی کدو.....
- ۶۴..... ماست و کدو.....
- ۶۴..... بورانی کرفس.....

ماکارونی و انواع سس‌هایش

- ۶۷..... ماکارونی.....
- ۶۸..... سس سفید.....
- ۷۰..... سس ایتالیایی.....
- ۷۰..... سس گوشت.....

نیمروها

- ۷۳..... نیمرو، مرصع، املت.....
- ۷۴..... پیتزا املتی.....
- ۷۶..... املت بادمجان.....

سینی‌های سرد، گاهی با خوراکی‌های گرم

- ۷۹..... صبحانه در تیفانی.....
- ۸۳..... سینی سرد:.....

غذاهای خیلی دانشجویی

- ۸۷..... عدسی.....

- ۸۷..... پوره‌ی سیب‌زمینی
- ۸۸..... سیب زمینی کبابی و تخم‌مرغ آب‌پز

سوپ / آش

- ۹۱..... سوپ سبزیجات سریع
- ۹۲..... شیله‌ی عدس
- ۹۳..... شیله‌ی نخود
- ۹۴..... سوپ جو
- ۹۴..... آش جو
- ۹۵..... آش ماست

سالادها

- ۹۹..... مقدمه
- ۹۹..... سالاد روس
- ۱۰۰..... سالاد ماکارونی
- ۱۰۱..... سالاد سیب‌زمینی
- ۱۰۱..... سالاد کلم و هویج
- ۱۰۲..... سالاد الویه